


Petra Dobrovolny-Mühlenbach  
**Eine Rose für Aschenputtel**  
Weg zur Selbstachtung





**Titelfoto:** Andreas Frossard, 4053 Basel  
**Bilder:** Petra Dobrovolny-Mühlenbach, 3095 Spiegel b. Bern  
**Gestaltung:** Verlag Warmisbach, 6153 Ufhusen  
**Druck:** Druckerei Odermatt AG, 6383 Dallenwil

**ISBN 3-909171-08-7**

**Copyright:** 2003, Verlag Warmisbach, Marlene Minikus, 6153 Ufhusen




Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Das Recht, das Werk mittels irgendeines Mediums (technisch, elektronisch und/oder digital) zu übertragen, zu nutzen oder ab Datenbank sowie via Netzwerk zu kopieren und zu übertragen oder zu speichern, liegt ausschliesslich beim Verlag.





Petra Dobrovolny-Mühlenbach  
Eine Rose für Aschenputtel  
Weg zur Selbstachtung





Kommt dann eine Nacht,  
und Stürme brausen um dein Haus,  
um dein Haus mit den verschlossnen Toren.  
Und bäumst dich auf und willst und willst hinaus  
und dir klingt's wie ein Wimmern in den Ohren.  
Endlich bist du draussen – und du siehst den Rosenstrauch dir an –  
sieh – es ist die Knospe aufgebrochen.  
Was die Sonne nicht vermocht in langen Wochen,  
hat ein einz'ger Sturm getan.

Selma Meerbaum-Eisinger  
Aus „Der Sturm“, März 1941





Für Zu-Zu und alle Kinder der Zukunft





# Inhalt

## Vorwort

Eine Rose für Aschenputtel	9
L. A. H.	17
Strom oder Morast?	29
Aufbruch	38
Wundgeburt	47
Liebe	59
Pfingstrosen	71
Elysia	79
Heimkehr	85
Leben	91
Anhang 1: Lisas Übungen	101
Anhang 2: Die Botschaften der Heilpflanzen	111
Anhang 3: Das Märchen Aschenputtel	115
Quellen, Literatur, Bildnachweis	125
Kurzbiographie	128





## Vorwort

Haben Sie sich schon mal ...

... eine Rose geschenkt? Einfach sich selbst? Weil Sie sich selbst mögen? In einer Zeit, in der die Welt durch Gewalt erstarrt, benötigen wir die Kraft der Liebe mehr denn je. Wir Frauen könnten dazu einen wichtigen, sogar notwendigen Beitrag leisten. Unsere Liebe kann aber erst in die Welt fließen, wenn wir uns selbst lieben.

Haben Sie sich schon mal gefragt: Wie gehe ich mit mir um? Nehme ich mich an, wie ich bin? Gefällt mir mein Körper?

Können Sie sich selbst Liebe schenken, oder sind Sie von der Liebe anderer Menschen abhängig? Es gibt Frauen, die sagen: «Ich kann nicht leben, wenn mein Mann mir nicht ständig versichert, dass er mich liebt und begehrt.» Oder: «Ich muss es immer allen recht machen. Nur so werde ich akzeptiert.»



Ohne das tägliche Brot «Liebe» können wir nicht leben. Wenn wir es mit uns selbst nicht aushalten, müssen wir andere dazu bringen, uns zu lieben. Dafür tun wir alles: Wir geben uns sogar selbst auf. Selbstaufgabe halten wir für Liebe, unser Spiel durchschauen wir nicht: «Ich meine es nur gut mit dir! Sei doch dankbar!» Wir erwarten einen in unseren Augen gerechten Lohn. Erhalten wir ihn? Oft verausgaben wir uns bis zum Nervenzusammenbruch. Wir können nicht mehr schlafen, müssen zwanghaft übermässig essen, brechen beim geringsten Anlass oder ohne ersichtlichen Grund in Tränen aus, wie aus heiterem Himmel überfallen uns Angst und Panik ...

... und wir warten weiter auf unseren Lohn. Erhalten wir ihn nicht, fühlen wir uns als Opfer: Schuld an unserem Unglück ist der Ehepartner, der Chef, die Mutter, die Arbeitskollegin, die nicht anerkennen, was wir doch alles für sie tun ...



Je weniger Liebe wir uns selbst schenken, um so mehr müssen wir die anderen erpressen. Wir machen uns unentbehrlich: Ohne uns läuft der Betrieb nicht, der Ehepartner kann den Haushalt nicht alleine führen. Alle werden bequemer und abhängiger, wir werden zunehmend unzufriedener und krank. Die erschte Liebe erhalten wir nicht, obendrein bestrafen wir uns selbst mit Vorwürfen und fühlen uns schuldig: «Ich habe versagt. Ich habe es nicht geschafft, es allen recht zu machen. Darum werde ich nicht geliebt.» Werden wir so eine Quelle der Liebe für die Welt?



Haben Sie sich schon mal gefragt: Nehme ich meine Gefühle ernst? Schätze ich meine Begabungen? Traue ich mir etwas zu? Stehe ich hinter meiner Meinung? Kann ich nein sagen?

Wir behandeln uns selbst stiefmütterlich. Eine Expertin im Umgang mit der Stiefmutter in uns ist seit uralten Zeiten

10





Aschenputtel. Dieses Märchen ist in vielen Variationen weltweit verbreitet und widerspiegelt eine offensichtlich häufige und überall vorkommende seelische Situation. Märchen zeigen uns den Weg zur Erlösung: Aschenputtel konnte durch Eigeninitiative ihr Schicksal zum Guten wenden.

Nicht durch die Machtergreifung eines bösen Tyrannen, sondern durch den Tod der liebenden Mutter gerät Aschenputtel ins Unglück: Die bedingungslos liebende Mutter ist gestorben. Die bedingungslos liebende Mutter hatte ihrer Tochter das Gefühl gegeben, einzigartig und wertvoll, eben: eine Prinzessin zu sein. Durch den Einzug der Stiefmutter wird die Prinzessin zum Aschenputtel. Von dem Tag an erhält sie nichts ohne Vorleistung: «Wer Brot essen will, muss es verdienen.»

Geht es uns nicht auch so? Welche Leistungen meinen wir erbringen zu müssen, um zu gefallen? Um anerkannt zu werden? Was tun wir uns nicht alles an, um unseren «Body» zu formen und zu stylen? Zu welchen beruflichen Leistungen halten wir uns an, um der Umgebung etwas zu beweisen? Wozu zwingen wir uns, um von unserem Partner nicht verlassen zu werden, auch wenn er uns ständig erniedrigt und missachtet?

Aschenputtel bewegte sich. Sie ging zum Grab ihrer Mutter und weinte. Haben wir schon mal geweint, weil wir uns selbst nicht lieben? Meistens weinen wir – wenn wir Tränen überhaupt zulassen –, weil uns ein Mann nicht oder nicht mehr liebt. Oder weil wir Opfer geworden sind vom Chef, von der Schwiegermutter, der Schwester ... In den Spiegel schauen wir nicht.

Manchmal, wenn an jedem neuen Arbeitsplatz, wenn in jeder neuen Partnerbeziehung sich das gleiche Drama wiederholt,





erwachen wir und fragen uns: Liegt es an mir? Manchmal schlägt das Schicksal zu, und manchmal stellen wir uns dann die Frage: Warum gerade ich? Warum ausgerechnet jetzt? Warum erkrankte ausgerechnet ich gerade jetzt an dieser schweren Krankheit? Warum passiert ausgerechnet mir gerade jetzt dieser Unfall?

Oder: Warum leide ich an Depressionen? An Ess- und Brechanfällen? Warum überfällt mich plötzlich ohne ersichtlichen Grund die Panik? Warum kann ich nicht mehr schlafen? Warum kann ich nicht mehr funktionieren? Schuld- und Schamgefühle begleiten die Antwort: Ich habe versagt. Ich schaffe nicht, was alle anderen offensichtlich können: gesund sein und funktionieren.

Manchmal fragen wir uns: Wozu leide ich? Welchen Sinn hat dieser Schicksalsschlag? Vielleicht suchen wir jemanden auf, der uns beim Forschen nach Antworten begleitet und uns die Botschaften unserer Träume und unseres Körpers verständlich macht. Sie weisen uns den Weg.

Eigentlich wissen wir wie Aschenputtel, dass wir dazu bestimmt sind, Königin zu werden. Eigentlich wissen wir, dass wir regieren und entscheiden könnten, was in «unserem Land» passieren soll.

Doch zunächst heisst es «arbeiten» : sich spüren lernen und den Träumen zuhören. Gerade uns Frauen sagen sie: Nimm das Steuer deines Lebens in die Hand!

Eine junge Frau, die darunter litt, der Spielball anderer zu sein, träumte, dass sie von einem kleinen grünen Auto ohne Fahrer verfolgt wurde. Sie konnte fliehen, wohin sie wollte: Es tauchte immer wieder auf. Im Traum kam ihr nicht in den Sinn, dies als Aufforderung zu verstehen, sich selbst ans Steuer zu setzen.

12





Eine andere Träumerin hielt zwar das Steuer ihres Schiffs in der Hand, von der Kommandobrücke herab liess sie sich aber von verschiedenen Männern die Richtung befehlen. Jeder gab ihr eine andere Anweisung, sie wurde zusehends verwirrter und wusste bald nicht mehr, in welche Richtung sie steuern sollte. Im Alltag sagte sie: «Ich will es doch nur allen recht machen!»

Schicksalsschläge und Träume fordern uns Frauen auf: Nimm das Steuer deines Lebens selber in die Hand. Denn sonst fahren die kleinen grünen Autos Amok, Schiffe treiben frauenlos im weiten Meer, und auf der Welt herrscht ein heilloses Durcheinander.

Märchen sagen uns, was wir tun können, wenn wir nicht gelernt haben, uns selbst zu lieben. Aschenputtel lässt sich von ihrem Schicksal bewegen. Sie pflanzt einen Haselstrauch – der Zweig ist ein Mitbringsel des Vaters, das sie sich von ihm gewünscht hatte – auf das Grab ihrer Mutter und weint. Dadurch wächst der Schutz vor «bösen Geistern». Diese Kraft schrieb man in früheren Zeiten dem Haselstrauch zu. Durch unsere Tränen wächst ein innerer Schutz vor Gedanken, durch die wir uns selbst entwerten, indem wir uns zum Beispiel sagen: Ich habe wieder versagt. Ich kann es niemandem recht machen. Ich hätte besser schweigen sollen. Kein Wunder, dass er mit einer anderen ... Ich biete ihm nicht genug. Wer bin ich schon? Die Welt kann auf mich verzichten. Mich hätte es besser nicht gegeben.

Durch Tränen wurde der Haselstrauch gross und stark. Und die Vögel besuchten ihn. Und als die Zeit reif war, bat (!) Aschenputtel:

«Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich,  
Wirf Gold und Silber über mich.»





Ein Vogel war behilflich und warf ein goldenes und silbernes Kleid herunter. Nicht zu vergessen auch noch mit Seide und Silber bestickte Pantoffeln!

Aschenputtels Wunsch geht in Erfüllung. Sie gewinnt an Wert. An Selbstwert. Sie kann zum Schloss gehen, sich zeigen, und wird beachtet. Doch sie verschenkt sich nicht, sondern verschwindet wieder. Der Königssohn soll sich bemühen. Er muss erst beweisen, dass er es wert ist, eine solche Frau zu heiraten. Er muss zeigen, dass er sie achtet.

Wenn ich Frauen danach frage, ob es in ihrem Leben glückliche Momente gegeben hätte, erzählen mir manche von einer längst vergangenen Liebesgeschichte mit einem Mann aus einer anderen, von uns (aus welchen Gründen?) als minderwertig betrachteten Kultur. Auf meine Frage, warum sie glücklich gewesen waren, antworten sie: «Ich wurde geachtet und verstanden.»

Wenn ich missbrauchte Frauen frage, was sie als besonders schlimm erlebt hätten, antworten sie: «Ich wurde als Mittel zum Zweck gebraucht, wie eine Ware. Ich wurde als Mensch missachtet.» Wann wird Ware Frau eine wahre Frau?

Seit der Wende in Osteuropa blüht der Frauenhandel. Warum gibt es bei uns überhaupt eine Nachfrage nach der Ware Frau? Warum lassen wir Frauen uns als Ware behandeln? Weil wir glauben, nichts wert zu sein? Weil wir immer noch hereinfliegen, wenn uns jemand den Himmel verspricht? Wie kommt es, dass wir so wenig Himmel in uns selbst haben?

Ein Blick in die Vergangenheit. Fragen tauchen auf: War ich ein erwünschtes Kind? Wurde ich getragen, gehalten, gestreichelt?





Wurde ich geschlagen, ausgelacht, verlassen? Oder wurde mir gesagt, dass ich schön bin? Wurde mir gesagt, dass ich begabt bin? Durfte ich meinen Wunschberuf erlernen? Durfte ich den Mann heiraten, den ich liebte? Wurden meine Tränen ernstgenommen? Durfte ich meinen Weg gehen?

Doch halt! Darf ich mir solche Fragen stellen? Darf ich über meine Vergangenheit nachdenken, ihr nachspüren? Meine Eltern wollten doch nur das Beste für mich! Darf ich daran zweifeln, dass nicht alles zum Besten war? Ich muss doch dankbar sein.

«Was willst du denn, du hast doch alles!»


«Nein, ich habe mich selbst nicht. Ich bin mir selbst fremd und ich kenne meinen eigenen Weg nicht. Ich musste so werden, wie ihr mich haben wolltet, denn als Kind war ich von euch abhängig.»

«Wir wollten nur das Beste für dich, so wie unsere Eltern das Beste für uns wollten!»

Wie Aschenputtel können wir selbst die Initiative ergreifen. Durch unsere Tränen kann ein neues Selbstbewusstsein wachsen. Die Botschaften unserer Träume und unseres Körpers sagen uns, wer wir sind und wozu wir bestimmt sind. In den heutigen Träumen von Frauen kündigt sich eine neue Geisteshaltung gegenüber dem Weiblichen an. Dies zeigt sich, wie wir sehen werden, im Symbol der Pfingstrose. Die Ankunft des Pfingstgeistes verheißt Überwindung von Ungerechtigkeit und Unfreiheit. Nach einem solchen Traum wendet sich die Entwicklung zum Guten: Die Frauen beginnen sich selbst zu achten und selbstbewusst aufzutreten.



Die Träumerin und Heldin der folgenden Geschichte ist die 40-jährige Lisa Aschenputtel Hindernis. Im Zustand einer Er-





schöpfungsdepression begibt sie sich auf Anraten ihrer Freundin in eine Therapie. Hier durchschaut Lisa, dass sie sich heute genau so stiefmütterlich behandelt, wie sie als Kind und Jugendliche behandelt worden ist. Sie beschliesst, sich nicht mehr als Opfer zu betrachten. Wie Aschenputtel im Märchen sortiert Lisa die guten und schlechten «Linsen» – sprich Erfahrungen – ihrer Vergangenheit. Sie findet – auch Dank der Erinnerung an ein frühes Liebesabenteuer mit einem Studenten aus einer anderen Kultur – einen neuen Zugang zu sich und ihrem Körper. Ihre gewonnene Selbstachtung wirkt sich positiv auf ihre Familie aus. Schliesslich entdeckt Lisa ihre Kreativität und einen neuen Lebensinn.

Die Heldin vereint mehrere Frauen in sich, die in den letzten zwanzig Jahren den Weg in meine Praxis fanden. Lisas Heilungs- und Entwicklungsprozess wird hier im Zeitraffer dargestellt. Eigentlich müsste die Lektüre mindestens zwei Jahre in Anspruch nehmen.







## **Eine Rose für Aschenputtel**





## L. A. H.

Ungeduldig kramte sie den Schlüssel aus der Tiefe der roten Umhängetasche hervor und öffnete verstohlen die Türe zum Gymnastikstudio. Die Kirchenglocken schlugen gerade elf. Die Schuhe liess sie neben den weissen Stühlen in der kleinen Garderobe stehen, zog sich ihre weiten, unmodischen Übungskleider an und streifte dicke Wollsocken über ihre kalten Füsse.

Im Übungsraum öffnete sie erst einmal die Fenster, um den Geruch von Schweiss und den verschiedensten Deodorants zu entlassen. Aufgeschreckt flatterte ein Taubenpärchen davon, das gerade auf dem Fenstersims geturtelt hatte. Die schwarzen Vorhänge vor der Spiegelwand zog sie zu, niemand sollte ihr zuschauen, auch der Spiegel nicht. Kein kontrollierender Blick, nur Spüren von innen her:

Wer bin ich? Wer bin ich, wenn mich niemand anschaut? Bin ich dann überhaupt noch? Gibt es mich, wenn mich niemand wahrnimmt?



Ich bin ... ich bin eine Frau ... ich bin die Frau von ... ich bin die Tochter von ... ich bin Mutter, Tante, Bürgerin, Mitglied, Verkäuferin, Hausfrau, Konsumentin, Benützerin, Anwenderin, Bewohnerin, Geliebte, Liebhaberin ...

Bin ich Lisa nur in Beziehung zu jemandem? Mutter hatte immer gesagt: «Als Frau ohne Mann bist du niemand.»

Ich bin Lisa. Wer ist Lisa? Wenn ich ich bin, bin ich dann ich? Wo bin ich ich? Ich bin weshalb? Ich bin wozu? Und warum bin ich?

Wo ist der Ort in mir, in dem ich ich bin? Erwache ich morgen wieder als Lisa ... oder als ...?

«Können Sie sich ausweisen? Name, Adresse und Geburtsdatum ...» Schweigen.

«Aber Sie müssen doch einen Namen haben!»

«Einen Namen? Nein, ich habe keinen Namen. Ich gehöre mir selbst nicht. Ich bin nur die Frau von und die Mutter von. Wenn Michael «meine Frau» sagt, schüttelt er immer leicht den Kopf, als müsse er sich für mich entschuldigen. Und Sofie begleitet «meine Mutter» mit einer wegschiebenden Handbewegung, als stände ihr etwas im Weg. Und das «meine Tochter» klingt von Mama wie ein einziger Vorwurf.

Ich heisse Lisa A. Hindernis und wohne an der Entschuldigungsstrasse Nummer 2 am Rande von Gewissensstadt, gleich am Ufer des Tränensees mit unverbaute Sicht auf den Schamberg.»

«Na also! Warum haben Sie das nicht gleich gesagt?»

«Wissen Sie, es gibt Zeiten, in denen es mir die Sprache verschlägt.»

«Und was heisst gross A Punkt?»

«A steht für Aschenputtel.»





Lisa rollte ihren kleinen Wollteppich aus Schaffell am Boden aus und begann sich darauf gemächlich in alle Richtungen zu dehnen. «Ich nehme Raum ein», sagte sie zu sich selbst. «Ich nehme mir Raum! Ich nehme mir meinen Raum, Raum für mich selbst!»

So wie es Virginia Wolf 1929 für Frauen gefordert hatte in «A room of one's own!»: «(...) wenn wir dem gemeinsamen Wohnzimmer ein bisschen entronnen sind und menschliche Wesen nicht immer nur in ihrer Beziehung zueinander sehen, sondern in Beziehung zur Wirklichkeit; und auch den Himmel und die Bäume oder was immer es sein mag als das sehen, was sie sind; (...) wenn wir der Tatsache ins Auge sehen – denn es ist eine Tatsache –, dass es keinen Arm gibt, auf den wir uns stützen könnten, sondern dass wir allein gehen und dass unsere Beziehung eine Beziehung zur Welt der Wirklichkeit und nicht zur Welt der Männer und Frauen sein sollte ...»



Und gut siebzig Jahre später: In welcher Wohnung hat eine Frau schon ihr eigenes Zimmer? Gewiss, ihr Reich ist überall: in der Küche, der Waschküche, in der einen Hälfte des Ehebettes, der anderen Hälfte des Badezimmerschränkchens, vielleicht in einer Ecke des Sofas im Wohnzimmer ... Nirgends eigene vier Wände, nirgends kann frau mal eine Türe hinter sich schliessen. Immer das erleichterte Aufatmen, wenn die anderen Familienmitglieder die Haustüre hinter sich ins Schloss fallen liessen. Für kurze Zeit hat dann frau das Reich für sich, doch kein Reich der Welt ist zeitlich so befristet. Zudem darf es die Königin nicht einmal in Musse bewohnen, denn sie darf nur mit Staubsauger und Mikrowelle regieren.

*(Woolf Virginia: Ein Zimmer für sich allein. Rowohlt-Verlag, S. 130)*





In der Nacht wurde Lisa öfters von dem gleichen Traum geweckt. Eine Stimme sagte ihr: «Du hast etwas Wichtiges vergessen!» Vor Schreck fuhr sie dann jeweils hoch und ging im Geist ihre lange Liste von Verpflichtungen durch, konnte aber beim besten Willen nie herausfinden, was sie vergessen haben sollte. Den Knopf hatte sie doch angenäht, mit Sofies Lehrerin gesprochen, der Schwiegermutter die Geranienkästen in den Keller getragen, die Nachbarn zum Essen eingeladen, Katzenfutter gekauft, Michaels Mantel in die Reinigung gebracht ...

«Ihr Frauen habt es doch gut!», hatte Lisas Mann mal gefunden. «Den Haushalt erledigen die Waschmaschine und der Schnellkochtopf, da bleibt genügend Zeit für das Fitness-Studio, für einen Sprachkurs, für einen Tratsch mit Freundinnen, und du brauchst noch nicht einmal einen Job nebenbei, weil ich genug verdiene.» Wenigstens könne sie ihn als kleines Zeichen des Dankes abends liebevoll und gut gelaunt empfangen, wenn er erschöpft von der Firma nach Hause käme. Was wolle sie eigentlich noch mehr? Sie habe keinen launischen Chef, der ihr das Leben versauere, sie habe eine schicke Wohnung, ein eigenes Auto, jedes Jahr Ferien, wo sie wolle ...

Sie schloss die Fenster des Gymnastikraumes. Dehnte sich wie eine Katze und genoss es, wie der Atem jedes Mal von selbst durch ihre Nase einströmte und alle Körperwände von innen her weitete: Es entstand Raum! Je mehr Raum sie in sich spürte, um so mehr wich ihre bedrückte Stimmung einer neuen Zuversicht und Neugier darauf, was noch alles in ihr und aus ihr hinaus wachsen wollte. Ihr Körper wurde zu ihren eigenen vier Wänden. Hier begann ihr Reich: innen! Hier spürte sie sich als nicht teilbar, als Individuum, als eine Einzige. Die kleinste Einheit ohne Stelle hinter keinem Komma.





Nur in Statistiken ist es anders. Im Alltag kam sich Lisa immer noch sehr statistisch vor: zerteilt in Familienmanagerin, Hausfrau, Taxichauffeuse, Schwiegertochter, Ehefrau ... Dauernd wollte jemand etwas von ihr: Essen sollte pünktlich auf dem Tisch sein, die Wohnung geputzt, der Kühlschrank gefüllt, der Knopf angenäht, der Geburtstag der Schwiegermutter nicht vergessen, der Zahnarzttermin eingetragen, die Hemden gebügelt, der Mantel zur Reinigung gebracht, die Zeitungen für die Papierabfuhr gebündelt ...

Während sie den Raum in sich spürte, gab sie sich ganz ihren Gedanken hin. Den Gedanken an das, was früher war. Daran, wie es so weit gekommen war mit ihr.

«Ihr Frauen habt es doch gut! Was willst du eigentlich? Du hast doch alles!»

Wann wird sie darauf antworten können? Diese Vorwürfe verschlugen ihr jedes Mal die Sprache. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten brachte sie kein Wort mehr hervor und keinen Bissen mehr hinunter. Nachts bebte in ihren Träumen die Erde und die Fassaden der Häuser bekamen Risse.

Die Fassade wahren: In dieser Disziplin hätte sie sicher eine Goldmedaille gewinnen können. Die perfekte Hausfrau, die ideale Mutter, die strahlende Ehefrau, die verständnisvolle Schwiegertochter, die unterhaltsame Gastgeberin, die gepflegte Erscheinung zu jeder Tages- und Nachtzeit. Wer bin ich? Gibt es jemanden hinter der Fassade? Schon lange hatte sie gespürt, dass sie keine Anwärterin auf eine solche Medaille mehr sein wollte. Doch niemand durfte es merken.

Wer bin ich? Eine Disqualifizierte, eine Versagerin, ein Aschenputtel.





«Nächstes Jahr wird Lisa das Familienweihnachtsessen organisieren!», hatten sie befunden. Wieder schnürte sich ihre Kehle zu. Wie so oft in solchen Situationen: Dort, wo sie ihren Bauch vermutete, war ein grosses Loch. Dann stürzte sie jeweils in die nächste Bäckerei, kaufte ein Pfund Brot, das sie hinter der nächsten Ecke hastig in sich hineinstopfte. Nur diese Leere nicht mehr spüren ... Hoffentlich hat niemand etwas gesehen.

*«Wer Brot essen will, muss es verdienen: hinaus mit der Küchenmagd!» Sie nahmen Aschenputtel seine schönen Kleider weg, zogen ihm einen alten grauen Kittel an und gaben ihm hölzerne Schuhe. «Seht einmal die stolze Prinzessin, wie sie geputzt ist!», riefen sie, lachten und führten es in die Küche. Da musste es von Morgen bis Abend schwere Arbeit tun, früh vor Tag aufstehn, Wasser tragen, Feuer anmachen, kochen und waschen. Abends, wenn es sich müde gearbeitet hatte, kam es in kein Bett, sondern musste sich neben den Herd in die Asche legen.»*



«Nimm dir doch mal Zeit für dich!», hatten sie immer wieder gesagt. «Für wen», hatte sie damals gedacht, «sollte ich mir Zeit nehmen, wenn ich nicht einmal weiss, wer ich bin? Die haben gut reden. Trotzdem soll geputzt, aufgeräumt, gekocht, organisiert, geduldig zugehört werden. Alles soll so funktionieren wie immer. Ich soll so funktionieren wie immer. Was habe ich davon? Mache ich es den andern bequem, merken sie nichts, weil alles so läuft wie eh und je. Wenn mal etwas nicht klappt, bin ich wieder schuld. Wozu bin ich überhaupt da? Als Putzlumpen und Abfallsack. Nur keine Ansprüche stellen: Lieber Michael, könntest du vielleicht ab heute deine Hemden selbst bügeln? Liebe Sofie, könntest du bitte die Badewanne ab jetzt selbst putzen, wenn du sie benützt hast? Ist das zu viel verlangt? Ich möchte doch nur gerecht behandelt werden.» Lisa wurde mit der Zeit klar, warum die Gerechtigkeit verbundene Augen hatte.







«Ihr Frauen habt es doch gut! Du hast alles, bekommst alles. Dafür kannst du auch mal herhalten!»

«Oh nein, da fragt er nicht, ob ich geben möchte! Er nimmt, ohne zu fragen.»

Lisa hielt lange Zeit her, immer in der Hoffnung auf Wärme, Nähe, Zärtlichkeit. Doch danach immer die Enttäuschung, danach immer wieder das Gefühl, benutzt worden zu sein. Jedes Mal fühlte sie sich verraten, bis sie es eines Tages nicht mehr aushalten konnte. Sich sagen musste: «Wenn nur ein Gramm Würde in mir steckt, mache ich das nicht mehr länger mit! Ich bin doch kein Selbstbedienungsladen mit unbeschränkten Öffnungszeiten!»

Sie verweigerte sich, verschloss sich und begann einen Kokon um sich zu spinnen.

«Also jetzt spinnst du wirklich! Euch Frauen kann man es nie recht machen!»

Dabei war es doch so viele Jahre gut gegangen. Sie hatte glückliche Jahre erlebt, damals, als Sofie noch klein war. Sie war ihr Sonnenschein gewesen. Und jetzt?

«So kann das doch nicht mit dir weitergehen!» Ihre Freundin hatte sie liebevoll an der Schulter gefasst. Sie hatten sich an jenem Tag seit Langem wieder einmal in ihrem Lieblingscafé getroffen. «Wo ist denn dein Selbstvertrauen geblieben? Früher warst du immer gut gelaunt, hilfsbereit, überall dabei, zu allem hattest du eine Meinung. Jetzt siehst du aus wie eine Pflanze, die man vergessen hat zu begiessen.»

Ja, Penelope hatte Recht: Lisa fühlte sich schlapp und spürte auf einmal, wie erschöpft sie eigentlich war.

«Was hast du denn?»

Diese Frage trieb ihr nur noch Tränen in die Augen, ohne dass sie wusste, warum. Worte fehlten für eine Antwort. Sollte das





etwa ein zu früher Beginn der Wechseljahre sein? Unbegründete Gefühlsschwankungen bei Frauen in einem gewissen Alter werden «den Hormonen» angelastet. Gefühle und Schwankungen müssen logisch begründet werden, oder frau ist krank. Frau hat kein Recht auf unbegründete Gefühle.

Auch Lisa neigte je länger je mehr zu der Ansicht, dass Frausein eine Krankheit war. Ihre dünne Haut bekam juckende Ausschläge, so dass sie nachts kaum schlafen konnte. Wenn sie selbst schon nicht ausschlagen durfte, tat es wenigstens ihre Haut für sie. Jede Berührung machte sie wund. Sie sehnte sich aber danach, gehalten, umarmt, gewärmt zu werden, einfach so, ohne geben zu müssen. Sie fand sich egoistisch und schämte sich für ihre Sehnsucht nach bedingungsloser Zärtlichkeit. Schliesslich war sie ja erwachsen und kein kleines Kind mehr.

«Deine Sehnsucht ist doch etwas ganz Natürliches!», hatte ihre Freundin Penelope sie zu trösten versucht. «Alle Lebewesen sehnen sich danach. Eine Katze zum Beispiel will ihr ganzes Leben lang immer wieder gestreichelt werden.»

«Katzen haben es gut», hatte Lisa gedacht, «ihnen wird das Bedürfnis zugestanden, kaum bitten sie darum.» Unwillkürlich hatte sie schmunzeln müssen, denn sie malte sich aus, wie sie in den Strassen ihrer Stadt umherstreunte, für sie gut riechende Passanten und Passantinnen mit der Nase stupsen und um Streichelheiten miauen würde.

Doch könnte sie Zärtlichkeit oder Lob überhaupt annehmen? Wenn sie ehrlich war, musste sie diese Frage verneinen. Sie hatte es nicht verdient. Aus irgendeinem Grund war Lisa der Überzeugung, weder etwas gut genug zu tun, noch attraktiv genug zu sein. Die anderen Frauen sehen besser aus, kochen besser, können alles besser, wissen mehr ...





Wie hatten doch die Stiefschwestern zu Aschenputtel gesagt: «Wer Brot essen will, muss es verdienen!» Sie musste erst einmal etwas leisten, um Nahrung, um Liebe zu bekommen. Als Aschenputtel mit zum Hochzeitsfest gehen wollte, hiess es: «Du hast keine Kleider und kannst nicht tanzen. Wir müssen uns deiner schämen.»

«Ja, genau so ist es», sagte sich Lisa, während sie sich auf dem Schaffell räkelte. «Ich muss etwas darstellen, mich in Szene setzen, dann werde ich beachtet. All die Jahre habe ich versucht, jemand zu sein, so zu sein, wie die andern mich haben wollten. Ich habe es nicht geschafft, ich habe versagt. Mich selbst sein kann ich auch nicht. Ich habe es nie gelernt. Als ich ein Kind war, hiess es immer: «Was denken die andern von dir?» Ich lernte mich mit den Augen der andern zu betrachten, dann wusste ich, wie ich sein sollte. Und jetzt? Ich habe immer so gehandelt, wie die anderen es erwarteten. Und wo bleibt die Anerkennung? Wo bleiben Verständnis und ... Liebe? Ich habe nicht geschafft, was alle anderen können. Ich habe versagt. Ich kann mich noch nicht einmal erklären, nicht sagen, was mit mir los ist. Ich kenne mich selbst nicht. Würde mich doch mal jemand umarmen! Einfach so. Doch ich habe es nicht verdient.»

Eines Tages hatte Lisa fliehen müssen aus der Welt, in der die Erwartungen der andern sie erdrückten. Sie hatte sich abkapseln müssen und Fäden um sich gezogen, wie eine Raupe einen Kokon um sich spinnt. Ja, gesponnen habe sie, hatten die andern gemeint. Seither hatte sie für sich allein täglich für eine Stunde diesen Gymnastikraum gemietet. Zur «Selbsterforschung», wie sie es nannte.

Wer bin ich? Wer ist Lisa? Ein neutrales Dividuum, teilbar je nach dem, welcher Teil gerade vom Gegenüber gefragt ist:





die verständnisvolle Partnerin, die charmante Gastgeberin, die perfekte Köchin, der pünktliche Abholdienst, die zuverlässige Schwiegertochter, die geduldige Mutter, der alles schluckende Abfalleimer ... Und obendrein zu allem eine gute Miene machen, damit niemand etwas merkt.

Sie hatte vergessen, dass sie ein Mensch war, der Luft zum Atmen braucht. Durfte sie überhaupt Luft in Anspruch nehmen?

Lisa legte sich die Hände auf den Bauch. Auch jetzt, wo sie doch ruhig dalag, atmete sie schnell und flach. In der Herzgegend spürte sie einen stechenden Schmerz. Plötzlich wurde ihr klar: Immer war ihr Herz zu kurz gekommen. Es hatte nie Raum gegeben für ihr Herz, für ihren Atem. Nie Zeit zum Aufatmen. Lisa seufzte. Wie hatte es nur so weit kommen können? Sie hatte ja nur lieb und brav sein, es allen recht machen wollen. Dem Frieden zuliebe ... so wie es Mutter auch immer getan hatte.



## Strom oder Morast ?

Letzten Herbst hatte Penelope sie liebevoll an der Schulter gefasst:

«Lisa! So kann es mit dir nicht weitergehen. Du wirst noch zusammenbrechen.»

«Was soll ich denn tun? Ich weiss, es geht nicht mehr, aber ich habe Angst vor dem Neuen. Das tägliche Ringen, um alles zu schaffen, kenne ich. Etwas anderes kann ich mir gar nicht vorstellen. Ich müsste mich einfach mehr zusammennehmen ...»

Lisa versuchte die Hand auf ihrer Schulter loszuwerden.

«Hör mir mal zu», beschwichtigte sie Penelope, «ich erzähle dir eine Geschichte: die Geschichte vom Sand!»

«Mit Märchen kann ich nichts anfangen», entgegnete Lisa trotzig. Doch ihre Freundin liess sich nicht beirren, lud sie in das gemütliche Café unter den Lauben ein und begann zu erzählen:

«Ein Strom, der von seiner Quelle in den fernen Bergen alle nur denkbaren Landschaften durchflossen hatte, erreichte schliesslich die Sandflächen der Wüste. So, wie er bis dahin jedes



Hindernis überwunden hatte, versuchte der Strom auch dieses zu überwinden; er merkte jedoch, dass, so rasch er sich auch in den Sand ergoss, sein Wasser versickerte. Nun war er aber fest davon überzeugt, dass es seine Bestimmung sei, die Wüste zu durchqueren, doch wie, das wusste er nicht.

Da flüsterte eine verborgene Stimme, die aus der Wüste selbst kam: ‹Der Wind überquert die Wüste, und das kann auch der Strom.›

Der Strom erwiderte, er werfe sich ja gegen die Sanddünen, doch er werde von ihnen aufgesogen; der Wind aber könne die Wüste überqueren, weil er zu fliegen vermöge.

‹Wenn du dich so, wie du es gewöhnt bist, hineinstürzt, kannst du nicht hindurchkommen. Dann versickerst du oder wirst zu Morast. Du musst dich vom Wind mitnehmen lassen an dein Ziel.›

Wie sollte das aber geschehen?

‹Dadurch, dass du dich vom Wind aufsaugen lässt.› Diesen Gedanken konnte der Strom nicht annehmen. Schliesslich war er noch nie zuvor von etwas aufgesogen worden.

‹Der Wind›, sagte der Sand, ‹hat diese Aufgabe: Er nimmt Wasser auf, trägt es über die Wüste hinweg und lässt es dann wieder sinken. Wenn das Wasser als Regen gefallen ist, wird es erneut zum Strom.›

‹Woher soll ich wissen, dass das wahr ist?›

‹Es ist wahr, und wenn du es nicht glaubst, kannst du höchstens ein Sumpf werden, und selbst das kann viele Jahre dauern; und ganz gewiss ist das nicht dasselbe wie ein Strom.›

‹Aber kann ich denn nicht der gleiche Strom bleiben, der ich jetzt bin?›

‹Das kannst du in keinem Fall›, sagte die Stimme. ‹Dein Wesentliches aber wird fortgetragen und bildet wieder einen Strom. Du wirst so heissen, wie du auch heute heisst.›





Als der Strom das hörte, begann in seinem Denken ein leises Echo widerzuhallen. Er erinnerte sich dunkel eines Zustandes, in dem er einmal in den Armen des Windes gelegen war. Er erinnerte sich auch, dass dies das eigentlich Wahre, wenn auch nicht gerade das Nächstliegende gewesen war.

Und der Strom liess seine Wasserdünste in die ausgebreiteten Arme des Windes aufsteigen, der sie leicht und mühelos dahinrug und sanft niedersinken liess, sobald sie nach vielen, vielen Meilen einen Gebirgrücken erreicht hatten.

Und da er vorher seine Zweifel gehabt hatte, konnte der Strom die Einzelheiten seiner Erfahrung klarer erinnern und festhalten. Er dachte: «Ja, jetzt weiss ich erst, wer ich bin.»

Der Strom hatte gelernt; der Sand aber flüsterte: «Ich weiss, weil ich sehe, wie es Tag für Tag geschieht, und weil ich, der Sand, mich von den Auen des Flusses bis zum Gebirge erstrecke.»

Und darum heisst es, dass in den Sand geschrieben steht, wie der Strom des Lebens seinen Weg vollenden wird.»

«Und was hat das Ganze mit mir zu tun?», fragte Lisa, auch wenn sie es schon ahnte.

«Du hast die Wahl: Strom oder Morast!» Mit einer Handbewegung brachte Penelope die Sache mal wieder auf den Punkt.

«So ganz von selbst geht das in deinem Fall nicht, aber der Wind kann dir dabei helfen. Ich meine den Atem. Wenn du willst, gebe ich dir die Adresse einer Atem- und Psychotherapeutin.»

«Hältst du mich jetzt auch schon für verrückt? Und dann auch noch Atemtherapie?»

Lisa verstand überhaupt nichts mehr. «Was hat denn der Atem mit meiner Seele zu tun?»

«Du wirst schon sehen!»

Tag für Tag hatte Lisa das Stück der hellblauen Papierserviette, auf der ihre Freundin die Adresse notiert hatte, bei jedem





Telefongespräch hin und her geschoben, hatte Buchstaben und Zahlen nachgemalt, die Adresse mit einem Blumenmuster umrahmt. Schliesslich fasste sie Mut und wählte die Nummer, bereit aufzulegen, falls sich tatsächlich jemand melden sollte.

«Sybille Sichtig, Praxis für Frauenangelegenheiten» stand auf dem Schild an der Türe der Sackgasse Nummer 1, die sich für Lisa einen Monat später mit einem verheissungsvollen Summton öffnete. Eine warme Hand empfing sie und führte sie in einen hellen Raum mit einladendem Holzboden. Aufgeregt nahm Lisa in einem der zwei bequemen Sessel Platz. Sie setzte sich so, dass sie die Türe im Auge behalten konnte.

«Was führt Sie zu mir?»

«Strom oder Morast», schoss es Lisa sofort durch den Kopf, aber hervorbringen konnte sie nur Tränen. Dass diese einfache Frage sie so treffen konnte! Sie schämte sich und hatte gleichzeitig das Gefühl, am richtigen Ort zu sein.

«Sie brauchen sich nicht zu entschuldigen!» Frau Sichtig reichte Lisa ein Papiertaschentuch. «Hier gibt es Raum für Ihre Tränen! Lassen Sie sie fliessen. Lassen Sie sich Zeit.»

Das hatte noch nie jemand zu ihr gesagt.

«Ich entschuldige mich immer für alles. Ich bin auch an allem schuld, wenn etwas mal nicht klappt, oder überhaupt, aus Prinzip, muss ich mich entschuldigen dafür, dass es mich gibt. Mich darf es nur geben, wenn ich die gute Fee bin, die nach getaner Arbeit verschwindet. Jetzt bin ich am Rand meiner Kräfte angelangt, dort, wo die Wüste beginnt ... Ich weiss nicht, wer ich bin ...»

«Dann gibt es aber eine ganze Menge zu entdecken!», meinte ihr Gegenüber aufmunternd. «Haben Sie heute schon etwas für sich getan?»

Auch diese Frage hatte ihr noch nie jemand gestellt. Was könnte sie auch für sich tun? Was hatte sie denn verdient?







«Was wünschten Sie sich denn von Ihrem Mann?»

Eigenartigerweise musste Lisa sich diese Antwort nicht lange überlegen:

«Eine Rose!»

«Wie wäre es, wenn Sie sich heute selbst eine Rose schenken?»

Im weiteren Verlauf des Gesprächs schilderte Lisa ihr Problem: Sie mache den andern das Leben leicht, erfülle alle Wünsche, auch die unausgesprochenen. Doch wenn sie selbst mal etwas zu wünschen wage, hörten die andern nicht einmal zu. Sie werde überhaupt nicht ernstgenommen. Dabei sei es doch mehr als gerecht, dass auch sie mal etwas vom Leben haben wolle. Statt Anerkennung ernte sie nur Kritik, oder sie werde übergangen. Sogar beim Einkaufen werde sie von den Verkäuferinnen oft übersehen. Und wenn sie beim Bezahlen endlich an die Reihe käme, beginne die Kassiererin erst einmal umständlich die Kasse mit neuem Kleingeld zu füllen. Man sähe es ihr offenbar an, dass sie bereit sei, geduldig zu warten, vom Käse das Randstück oder von der Wurst den letzten Zipfel zu nehmen.

«Was mache ich bloss falsch?»

Weitere Tränen kullerten ihre Wangen herunter. Plötzlich fiel ihr ein, was sie vorletzte Nacht geträumt hatte. Sie begann zu erzählen, die Worte purzelten nur so aus ihr heraus: «In einem grossen Raum sitzen zwölf Frauen auf einer Reihe Stühle, ich befinde mich unter ihnen. Jede hält ein schweres Weinglas mit einem Goldrand, so wie sie meine Grossmutter hatte. Ein mir unbekannter alter Mann mit grauen Haaren schenkt allen aus einem Krug Wasser ein. Als ich an die Reihe komme, geht er einfach weiter zur nächsten Frau, ohne mir einzuschenken. Es gibt dazwischen immer wieder einen freien Stuhl, auf den ich mich setze, in





der Hoffnung, dieses Mal nicht übersehen zu werden. Aber es ist wie verhext: Jedes Mal geht der Mann mit dem Krug an mir vorbei, nicht etwa aus böser Absicht. Nein! Er sieht mich gar nicht!»

«Und Sie sagen es ihm nicht?», fragte die Therapeutin.

«Nein! Ich schweige. Ich versuche immer wieder, an die Reihe zu kommen, aber ich schweige. So wie meine Mutter immer geschwiegen hat. Und meine Mutter schwieg, so wie ihre Mutter geschwiegen hatte. Dem Frieden zuliebe. Wir alle drei haben vom Leben nicht bekommen, was wir wie Wasser dringend brauchten. Ich schweige und mache mich unsichtbar.»

Den Tränen wich ein Kopfschütteln über sich selbst.

«Sie scheinen tatsächlich nicht vorhanden zu sein.» Frau Sichtig nickte bestätigend. «Wenn Sie als gute Fee nach getaner Arbeit verschwinden, wie können die andern Sie denn als Mensch aus Fleisch und Blut wahrnehmen, als einen Menschen, der geachtet und geliebt werden möchte?»

«Ja, das leuchtet mir jetzt ein.» Lisas verweinte Augen wurden etwas grösser. «Jetzt wird mir noch mehr klar: Ich muss mich nützlich machen ... um mein Dasein zu rechtfertigen! Es durfte mich eigentlich gar nicht geben. Deswegen muss ich mich ständig für mich selbst entschuldigen.»

Diese Erkenntnis erleichterte sie, trieb ihr aber auch wieder neue Tränen in die Augen. Mitfühlend reichte Frau Sichtig ihr zum dritten Mal ein Taschentuch.

«Ihre Tränen sind die beste Medizin, der beste Trost. Sie zeigen Ihnen, dass Sie zutiefst an dieser Ungerechtigkeit leiden und überzeugt sind, Sie hätten es besser verdient. Sonst würden Sie ja nicht weinen.»

Diese einfache Logik war Balsam für Lisas Seele. Plötzlich spürte sie, wie durstig sie war. Sie dürstete nach dem Leben, nach ihrem Leben, danach, sich wahrzunehmen. Sie sehnte sich danach, einfach sein zu dürfen, ohne sich ständig rechtfertigen zu müssen,





mit Genuss essen zu dürfen, ohne sich zu kontrollieren, Kleider tragen zu dürfen, die ihr und nicht nur den anderen gefielen, denken zu dürfen, wonach ihr zumute war, lernen zu dürfen, was ihr sinnvoll erschien ...

Doch halt! Lisas innere Ampel schaltete auf Rot: Mögen mich die anderen dann noch? Niemand wird mich akzeptieren. Und überhaupt: Aus einer grauen Maus wird kein weisser Schwan!

«Aus mir wird niemals eine Prinzessin, die von einem Prinzen begehrt wird», teilte Lisa ihre inneren Gedanken laut mit. «Wie die Stiefmutter im Märchen sage ich mir: «Du hast nichts Gescheites zum Anziehen und kannst nicht tanzen.» Ausserdem muss ich erst putzen und alles erledigen, bevor ich geniessen darf. Ich bin und bleibe Aschenputtel.»

Resigniert liess Lisa das Taschentuch auf den Boden fallen. Frau Sichtig reichte es ihr wieder:

«Aschenputtel begoss mit ihren Tränen den Haselnussbaum, bis er gross wurde und sie auf ihren Wunsch hin mit Gold und Silber überschüttete. Ohne Tränen kann der Haselnussbaum nicht wachsen.»

Auch dies klang in Lisas Ohren logisch, doch wusste sie noch nicht, wie sie diese Erkenntnis in ihrem Alltag praktisch anwenden konnte.

«Meinen Sie, die andern wollen mit mir tanzen, wenn ich bin, wie ich bin?»

«Langsam, langsam», beschwichtigte Frau Sichtig sie, «zuerst lassen Sie den Haselnussbaum wachsen, sortieren die guten und die schlechten Linsen, bitten um Gold und Silber, erst dann findet das Hochzeitsfest statt.»

Lisa seufzte tief auf. Die Erlösung war also nicht sofort zu haben.



«Sie heissen ja schon Aschenputtel», tröstete die Therapeutin sie. «Wie wäre es, wenn Sie Ihren Namen vom Dauerzustand in ein Programm umwandeln würden?»

Diese Idee gefiel Lisa. Auch wenn sie sich dieses Vorhaben und besonders die Sache mit dem Prinzen, der sie auch noch beharrlich suchen würde, noch überhaupt nicht vorstellen konnte.

«Ich bin schon dabei», meinte sie schliesslich mit einem weinenden und einem lachenden Auge, «von morgens bis abends muss ich schwere Arbeit tun, früh vor Tag aufstehen, putzen, kochen, waschen ...»

«Von wem hast du denn die schöne Rose geschenkt bekommen?», fragte Michael argwöhnisch beim Abendessen.

«Das ist mein Geheimnis», gab Lisa zurück und trank in grossen Zügen ihr Glas leer.

«Und? Wie wars?» wollte Penelope am anderen Morgen am Telefon wissen.

«Es war gar nicht so schlimm, wie ich es mir vorgestellt hatte. Die grösste Angst hatte ich davor, dass die Therapeutin auch meint, ich sei nicht mehr normal. Das meinte sie aber nicht, obwohl ich drei Taschentücher vollgeheult habe. Wie du siehst, werde ich bereits zum Strom, zu einem Tränenstrom! Mehr kann ich dir jetzt nicht erzählen, sonst muss ich gleich wieder losheulen.»

«Gratuliere», tönte es am anderen Ende der Leitung.

Lisa war aber nicht zum Feiern zumute.



## Aufbruch

Eine Woche später öffnete sich für Lisa wieder die Türe der Praxis für Frauenangelegenheiten in der Sackgasse Nummer 1.

«Meine innere Reise hat begonnen», berichtete unsere Heldin, «ich habe pünktlich zur heutigen Stunde etwas geträumt.»

«Da bin ich aber gespannt!»

Frau Sichtig goss zwei Schälchen Tee ein.

«Ich bin zu Fuss mit viel Gepäck in einer ziemlich verlassenen Gegend unterwegs. Bald einmal taucht vor mir ein alter, verlotterter Bahnhof auf, weit und breit keine Menschenseele. Ich kann kaum glauben, dass hier noch Züge halten, aber ich habe den Drang, mich zu beeilen. Tatsächlich fährt ohne Ankündigung ein Zug ein, ich muss mit meinem Gepäck noch durch die Unterführung zum richtigen Bahnsteig, viele Stufen hinunter und hinauf. In der Eile verliere ich einen Schuh. Die Szene wechselt: Ich sitze im Zugabteil, ohne Gepäck, das habe ich wohl auf dem Bahnsteig stehen lassen. Ich weiss weder, wohin der Zug fährt, noch wohin ich fahren soll. Es ist niemand da, den ich fragen könnte. Zwar bin



ich erleichtert, den Zug erreicht zu haben, komme mir aber sehr hilflos vor, ohne Gepäck und mit nur einem Schuh.»

«Vorhin sagten Sie, Ihre innere Reise habe begonnen. Hat dieser Traum etwas mit Ihrer Lebenssituation zu tun?», fragte die Therapeutin, die aufmerksam zugehört hatte.

«Ja», nickte Lisa eifrig. «Es war ganz wichtig, diesen Zug zu erwischen, es kam mir vor, als fahre er nur für mich. Sogar mein Gepäck war mir im letzten Moment nicht mehr wichtig. Ich will auch im Alltag nicht mehr so viel mit mir herumschleppen. Nur der Schuh ... warum habe ich ihn verloren?»

«Wie sieht er aus? Kommen Ihnen die Schuhe bekannt vor?», forschte Frau Sichtig.

Nach einer Weile fiel es Lisa ein:

«Ja, tatsächlich! Es waren meine schwarzen engen Lackschuhe mit den hohen Absätzen. Ich trug sie mit siebzehn im ersten Tanzkurs. Meine Füße taten immer so weh darin, aber es sah schick aus ... Warum tauchen sie ausgerechnet jetzt in meinem Traum auf? Fast hätten sie verhindert, dass ich den Zug erreiche.» Lisa zögerte, sah Frau Sichtig erwartungsvoll an. Sie schwieg. Auf einmal kam Lisa selbst die Idee: «Es wird wohl ein Opfer von mir verlangt: Wenn ich mich auf die Reise zu mir begeben will, muss ich auf das verzichten, was von aussen schick aussieht.»

Der Blumenverkäufer an der Ecke schien Lisa wiederzuerkennen. Auch heute fragte er:

«Möchten Sie die Rose verschenken?»

«Nein», erwiderte Lisa, «Sie brauchen sich keine Mühe zu geben, sie ist nur für mich, ein einfaches Papier genügt.»

Die Glocke des Kirchturms gegenüber dem Gymnastikstudio schlug Viertel nach elf und erinnerte Lisa, wie schnell die Zeit verging. Nun war es schon ein halbes Jahr her seit jenem ersten





Gespräch mit Frau Sichtig in der Praxis für Frauenangelegenheiten. Einiges hatte sich inzwischen verändert: Im Schlafzimmer hatte sie sich neben ihr Bett einen kleinen Schreibtisch aus dem Brockenhaus hingestellt. Wie auf einem Altar lagen Dinge darauf, die ihr viel bedeuteten: Muscheln, eine Vogelfeder, Steine verschiedener Grösse, ihr Tagebuch und natürlich die Vase, die ihre Tochter ihr geschenkt hatte, mit einer Rose. Viele Rosen hatte Lisa sich mittlerweile geschenkt. Emilio wählte immer die Schönste aus seinem Angebot für sie aus und wickelte sie schon seit ein paar Monaten kunstvoll in Geschenkpapier ein: «Speziell für Sie, Signora!»

Inzwischen hatte Lisa gelernt, sich etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel den eigenen Füßen. Sie zwang sie nicht mehr in zu enge Schuhe. Die Therapeutin hatte ihr eine Fuss-Massage beigebracht, die auch heute nicht im Programm fehlen durfte. Lisa setzte sich auf einen Hocker, nahm einen Fuss auf ihr Knie und begrüßte ihn liebevoll mit ihren Händen. Lange Jahre hatte sie von ihren Füßen verlangt, sie zu tragen. Ihnen dafür zu danken, wäre ihr nie in den Sinn gekommen. Heute wusste sie: «Nur wenn ich meine Füße spüre, kann ich wahrnehmen, dass der Boden mich trägt. Dann fühle ich mich geborgen und kann selbstsicher auf andere zugehen.» Ihre Füße waren inzwischen breiter geworden, die Zehen krallten sich nicht mehr, vergeblich nach Halt suchend, am Boden fest. Die Füße waren wärmer als früher. In den ersten Stunden bei Sybille Sichtig hatte Lisa erst bemerkt, dass sie ständig kalte Füße hatte. Nicht nur von ihren Füßen hatte sie sich wie abgeschnitten gefühlt. Sondern von sich selbst. Ganz und gar.

«Wer bin ich? Wohin fährt der Zug in meinem Traum? Wann werde ich ankommen? Haben die andern mich dann noch gerne, wenn ich nicht mehr die anspruchslose Lisa bin? Dabei bin







ich doch schon zufrieden mit einer einzigen Rose! Welche Frau hatte es gewagt zu singen: Für mich solls rote Rosen regnen!» Lisa entfuhr ein Seufzer: «Eine Hildegard Knef werde ich nie!»

«Wie ist Ihr Leben bis jetzt verlaufen?», hatte die Therapeutin bereits öfters gefragt.

Doch Lisa mochte lange Zeit nicht an ihre Vergangenheit denken. Manchmal erinnerte sie sich an banale Einzelheiten, der grössere übrige Rest fühlte sich eher an wie dichter, grauer Nebel. Sie wollte doch jetzt leben, und Frau Sichtig sollte sie wieder fit für den Alltag machen. Aber ein unsichtbarer, zentnerschwerer Klumpen lastete auf ihrer Brust und liess Lisa kaum atmen. In letzter Zeit fühlte er sich sogar noch schwerer und grösser an. Ab und zu entfuhr ihr ein schwerer Seufzer.

Eines Morgens entdeckte sie in der Zeitung eine kleine Notiz unter dem Stichwort «Babyklappe»: «In Hamburg ist die erste «Babyklappe» Deutschlands eingerichtet worden. Dort können verzweifelte Mütter anonym und straffrei ihre ungewollten Babys abgeben. «Wir wollen dazu beitragen, dass keine Neugeborenen mehr getötet werden», sagte die Leiterin des Projekts.» Lisa spürte eine plötzliche heftige Übelkeit, es wurde ihr schwindlig. Es war ihr noch nicht klar, was diese Nachricht mit ihr zu tun hatte.

Einige Wochen später legte Lisa die ausgeschnittene Zeitungsnotiz schweigend neben Frau Sichtigs Teetasse.

«Ist dieser Papierschnitzel der Schlüssel zu Ihrer Vergangenheit?»

Ein lauter Schluchzer, der all die Jahre tief in ihr vergraben gewesen war, erfasste Lisa. Ihr ganzer Körper begann zu zittern. Die Therapeutin legte beruhigend die Hände auf ihre Schultern.

«Wie gut es ist, jetzt nicht allein zu sein», dachte Lisa. «Wie gut, dass ich mich jetzt nicht zusammennehmen muss.»





Sie liess ihre Tränen zu, ein noch nie wahrgenommener Schmerz bahnte sich den Weg von tief unten im Bauch bis zur Kehle hinauf. Es tat unendlich weh und gut zugleich. Das Schluchzen liess ihren Atem allmählich freier fließen. Nachdem sie sich ausgiebig geschnäuzt hatte, fand Lisa ihre Sprache wieder:

«Jetzt denken Sie sicher, ich spinne!»

«Nein.» Frau Sichtig reichte ihr ein zweites Taschentuch. «Das denke ich nicht. Sie haben soeben den Haselnussbaum begossen! Nun kann er weiterwachsen ... Haben Sie schon die Worte zu Ihren Tränen gefunden?»

Lisa nickte, machte es sich im Sessel bequem. Nachdem die Teetassen wieder gefüllt worden waren, fing sie an zu erzählen:

«Es begann damit, dass es mich eigentlich gar nicht geben durfte. Meine Mutter war schwanger, ihr Freund musste aber das Land verlassen, weil seine Aufenthaltsgenehmigung nicht verlängert worden war. Den Eltern meiner Mutter kam das sehr gelegen. Sie wollten keinen Schwiegersohn aus einer fremden Kultur, sondern ihre Tochter mit einem älteren erfolgreichen Geschäftsmann aus derselben Stadt verheiraten. Meine Mutter fügte sich, die Ehre der Familie war gerettet. Drei Monate nach der Hochzeit kam ich zur Welt. Meine Grossmutter meinte: «Zum Glück hat sie dunkle Haare wie der Schwiegersohn. So sieht man nicht, dass er nicht der Vater ist!»

Ich selbst erfuhr es erst mit sechzehn, als ich den Wunsch anmeldete, die Schule für Kunst und Gestaltung besuchen zu dürfen. Mutter sagte: «Was willst du denn da? Du kannst doch gar nicht malen.» Vater sagte: «Das würde mich zu teuer zu stehen kommen. So viel will ich nicht in deine Ausbildung stecken. Schliesslich bist du nicht meine Tochter!» Eine Welt brach für mich zusammen. Ich musste dann eine Lehre als Verkäuferin machen. Das sei gut genug, wenn nicht sogar viel besser für mich, fand mein Stiefvater. Mit Kunst könne man kein Geld verdienen.»





Erneut quollen Tränen aus ihren bereits geröteten Augen. Der Schmerz unten im Bauch machte sich wieder bemerkbar, wenn auch weniger heftig.

«Etwas in mir ist damals gestorben», brachte Lisa schliesslich stammelnd hervor.

Nach einem Schluck Tee konnte sie weiter erzählen:

«Wenigstens durfte ich eine Lehrstelle in einer Zoohandlung antreten. Tiere liebe ich über alles. Man kann ihnen alles erzählen, sie hören immer zu. Die Meerschweinchen, Hamster und Beo-Vögel waren mein Trost. Nach Ladenschluss musste ich die langen, schmalen Gänge zwischen den Käfigen und den Aquarien putzen. Oft kam mein Lehrmeister, Herr Hoffmann, vorbei, tat so, als würde er die Tiere füttern, dabei drückte er seinen massigen Körper fest an mich, fasste mir zwischen die Beine oder betatschte meinen Busen. Sein vor Erregung bereits rotes Gesicht lief noch mehr an, wenn es plötzlich aus einem der Vogelkäfige ertönte: ›Du Sauhund!‹ Ein Beo wehrte sich für mich, ich selbst war wie gelähmt. Ich konnte weder denken noch atmen. Der erste Gedanke, zu dem ich fähig war, nachdem Herr Hoffmann mich losgelassen hatte, war: ›Das kann ich niemandem erzählen! Sie werden es mir nicht glauben. Herr Hoffmann, wird es heissen, ist doch so ein netter, zuvorkommender Mann. Du hast zuviel Fantasie. Für Mädchen in deinem Alter ist das normal. Hast du nicht doch ein bisschen Spass dabei? Gib doch zu! Sicher hat er so eine dumme Lise nur aus Mitleid angestellt, da musst du dir auch was gefallen lassen. Sei doch nicht so empfindlich. Meinst du, an einer anderen Lehrstelle wäre es anders? So lernst du was fürs Leben!›»

Wieder schluchzte Lisa in ein weiteres Taschentuch von Frau Sichtig. Nach einer Weile schnäuzte sie heftig hinein und musste plötzlich lachen, weil das Schnäuzen sie an den Beo erinnerte, der eine Kundin nachgeahmt hatte.





«Dieser Sauhund!» Ihre Tränen wichen der Wut.

«Der Beo hat Recht gehabt, aber erst heute wage ich es zu denken.»

«Ja, Frau Hindernis, zu denken, wütend zu sein und es auszusprechen!», unterstützte sie Frau Sichtig. «Wie kamen Sie denn damals mit allem zurecht?»

Darüber hatte Lisa noch nie richtig nachgedacht. Ihr Bauch schmerzte. Nach einem weiteren Schluck Tee konnte sie sich erinnern:

«Ich zog mich immer mehr in mich zurück, schloss mich jeden Sonntag in meinem Zimmer ein, verschlang tafelweise Schokolade und stapelweise Liebesromane, die ich mir auf dem Flohmarkt billig erstanden hatte. Niemandem fiel auf, dass ich begann, in einer Fantasiewelt zu leben, denn ich liess mir nichts anmerken. So verging das erste Lehrjahr. Dann genügte das sonntägliche Einschlüssen nicht mehr, um die täglichen Demütigungen zu vergessen. An den Arbeitstagen ging ich am Feierabend in die Eisdiele beim Alten Marktplatz. Auch wenn ich es gar nicht wollte ... wie unter Zwang zog es mich dorthin. Ich schämte mich über mich selbst, und dieses Gefühl ergriff immer mehr Besitz von mir, zuerst unten im Bauch, dann langsam bis zur Kehle. Ich musste einfach etwas in mich hineinstopfen, um zu verhindern, dass ich den Verstand verlor. Die Lösung hiess: Schokoladeneis! Ich verschlang riesige Portionen Schokoladeneis mit Sahne, obwohl ich mich vor Sahne ekle. Der kalte Klumpen in meinem Magen überdeckte den heissen Klumpen der Scham.

Eines Tages setzte sich ein schwarzhaariger Mann zu mir an den kleinen runden Tisch. Eine Weile versuchte er, meinem verwirrten Blick mit seinen warmherzigen dunklen Augen zu begegnen.

44





«Schon öfters habe ich Sie hier gesehen. Jedes Mal frage ich mich: Warum isst diese schöne Frau so viel Eis und sieht dabei so traurig aus?»

Seiner sanften Stimme konnte ich mich nicht entziehen. Den Löffel, den ich gerade zum Mund führen wollte, liess ich in den Kelch zurücksinken.

«So schön und so traurig?»

Langsam wiederholte er diese Worte, wohl bedacht, sie in der für ihn fremden Sprache richtig über die Lippen zu bringen.»





## Wundgeburt

Lisa hatte sich im Gymnastikstudio auf ihrem Schaffell niedergelegt und liess sich, auf dem Rücken liegend, vom Boden tragen. Mutterboden, Bodenmutter, trage mich, sei da für mich, hab Geduld mit mir, frage nicht, was ich heute schon alles geleistet habe, frag nicht, ob ich brav gewesen bin. Mutterschaf, Schafmutter, wärme mich, frag nicht, trage mich.

Sie rieb sich ihre Hände, um sie zu wecken und anzuwärmen. Dann legte sie sie auf ihre Augen und genoss die Wärme, die zunächst in die Augenhöhlen, bald in die ganze Schädelhöhle floss. Gedanken an das, was sie heute noch alles erledigen musste, konnte sie loslassen, ihr Atem wurde weiter und tiefer. Atem strömte in sie ein, von selbst, nahm sich Raum, liess sie weit werden: Innenraum, Atemort. Wo bin ich ich? In ihr fühlte sich immer noch wund an, wenn auch nicht mehr ganz so wund wie noch vor drei Monaten.

Damals hatte Lisa damit begonnen, stundenweise dieses Gymnastikstudio zu mieten, um jeden Tag Selbsterforschung zu







betreiben. Die Gespräche mit Frau Sichtig hatten sie auf die Idee gebracht und sie neugierig gemacht: Was passiert, wenn ich mir jeden Tag eine Stunde Zeit nehme für mich? Atmen, spüren, fühlen, denken ...

Am Anfang war es hart für sie durchzuhalten. Sie spürte nichts, sie war gelähmt, sie war sich selbst fremd, sie war alleine. Immer wieder musste sie an die Worte von Virginia Wolf denken: «(...) wenn wir der Tatsache ins Auge sehen – denn es ist eine Tatsache –, dass es keinen Arm gibt, auf den wir uns stützen könnten, sondern dass wir allein gehen ...»

Allein ... Niemand hatte sie begrüsst auf dieser Erde, niemand hatte sie willkommen geheissen. War auch das schon zuviel verlangt? Musste sie auch dieser Tatsache ins Auge sehen? Ihre Geburt war ein einziger Unfall, ihr Leben hatte sie bis jetzt wie im Koma erlebt: Sie nahm zwar wahr, was die anderen sagten, konnte aber nicht darauf reagieren. Eine Gebrauchsanweisung für das Leben auf diesem Planeten war ihr nicht mitgegeben worden. So trainierte sie sich darauf zu erraten, was die andern von ihr erwarteten. In der Hoffnung, dass vielleicht doch einmal ein Arm sie stützte ... «Wer Brot essen will, muss es verdienen: hinaus mit der Küchenmagd! Aus dir wird nie was werden, sieh wenigstens zu, dass du einen Mann kriegst. Doch wer will schon so eine dumme Lise!»

Lisa begann sich auf ihrem Schaffell zu dehnen. Vor einigen Monaten hatte ihr noch alles viel mehr wehgetan. Doch diese Schmerzen hatte sie als Fortschritt betrachtet, nach Jahren der Starre und Gefühllosigkeit. «Geboren werde ich aus einer Wunde, ich bin Wunde, ich gebäre Lisa, Wundgeburt im Bluttränenmeer.» Ein grosser Teil der Schmerzen hatte sich bereits in Tränen aufgelöst, doch auch jetzt spürte sie, wie es immer noch aus dem grossen Meer aus ihren Augen über ihre Ohren und Haarsträhnen auf das Fell tropfte.





Unwillkürlich musste sie lächeln: Sie sah Dogos grosse dunkle Augen und seine Lippen vor sich: «So traurig und so schön!»

Er heisse Dogo, hatte er ihr gesagt. Er käme aus der Sahara und studiere hier Medizin. Soviel Eis auf einmal sei gar nicht gesund, sie solle mit auf seine Bude kommen, ein Kräutertee aus der Wüste bringe alles wieder in Ordnung. Willig wie ein Lamm hatte sich Lisa die Treppe zum Dachstock des Eiscafés hinaufführen lassen. Dort wohnte Dogo.

Auf einem grossen Sitzkissen liess sie sich nieder, sie kam sich vor wie in einem Märchen aus 1001 Nacht. Ein Duft von arabischem Weihrauch umhüllte sie, Teppiche in warmen Rottönen schmiegt sich an ihre Füsse, ein Fenster gab den Blick frei auf einen grau verhangenen Himmel, ein Taubenpärchen turtelte auf dem Sims. Nach einer Weile brachte Dogo kunstvoll verzierte Teeschalen und schenkte dampfenden Tee ein.

Lisa seufzte wohligh bei der Erinnerung an die immer häufiger werdenden Teestunden bei Dogo.

«Was hat Ihnen damals so gut getan?», hatte Frau Sichtig wissen wollen. «Die Gedanken daran lassen ja heute noch Ihren Atem weit werden.»

«Ja, jetzt fällt es mir auch auf», hatte Lisa bestätigt und die nächsten Atemzüge genossen. Es wurde ihr klar, was Dogo für sie bedeutet hatte:

«Er liess mir Raum, er achtete mich!»

Diese Erkenntnis rührte sie. Wie wäre es, wenn sie sich selbst mehr Raum liesse und sich selbst mehr achtete?

In einer Nacht hatte sie geträumt: «In der Abenddämmerung fliehe ich in schwarzen Kleidern aus meiner Wohnung. Ich will





nicht mehr so weiterleben. Am Ufer eines Weihers komme ich zu einem Baum, den ich weinend umarme. Zwei Frauen sind mir gefolgt. Sie springen in den Weiher, dessen Wasser schwarz ist, und lassen sich auf den Grund sinken. Ich folge ihnen, lege zuerst aber noch meine Uhr und meinen Schmuck ab. Auf dem Grund des schwarzen Weihers angelangt kann ich die beiden Frauen mit meinen Füßen ertasten. Ich halte die Augen geschlossen. Was wird jetzt wohl passieren? Es ist wie sterben!»

Erschrocken war Lisa in jener Nacht aus ihrem Bett hochgefahren und hatte nach Luft gerungen. Hastig hatte sie nach Michael getastet, doch er war schon frühzeitig aufgestanden und zur Arbeit gefahren. Sofie hatte bei ihrer Freundin übernachtet. Still war es in der Wohnung. Lisa hörte nur ihren heftigen Atem. «Typisch», dachte sie: «Wenn ich am Sterben bin, ist mal wieder niemand da ...» Und wieder schossen ihr diese Worte durch den Kopf: «(...) denn es ist eine Tatsache, dass es keinen Arm gibt, auf den wir uns stützen könnten (...)» Wenigstens war der leere Raum der Wohnung da, die Rose auf dem Schreibtisch neben ihrem Bett und daneben ein Stofftier als Schlüsselanhänger, das Penelope ihr letzte Woche geschenkt hatte:

«Das ist Stinky», hatte sie ihr erklärt. «Die Indianer sagen, dass das Stinktier uns lehrt, uns selbst zu achten, eine Position von Stärke aufzubauen und uns Respekt zu verschaffen. Dein bester Schutz liegt im Glauben an dich selbst!»

Stinky sah Lisa liebevoll mahnend an.

«Du hast Recht», sagte sie, indem sie ihre Füße bewusst auf den Bettvorleger setzte, «ich darf Angst haben und bin auch jemand, wenn ich Angst habe. Jetzt machen wir es uns trotzdem gemütlich und frühstücken erst mal in aller Ruhe.»

Lisa räumte die von Michael benützten und stehen gelassenen Tassen und Teller vom Küchentisch, holte für sich eine frische Serviette aus dem Schrank, zündete eine Kerze an und begann





betont selbstbewusst im Takt des Wiener Walzers, der aus dem Radio erklang, Mamas Quittengelee auf eine Scheibe Brot zu streichen.

Statt der jährlichen Portion Quittengelee hätte sie von Mama lieber mal eine Portion Anerkennung bekommen, doch es hiess: «Du kannst nicht einmal Quittengelee machen!»

Das bekannte Gefühl, eine Versagerin zu sein, machte sich in Lisas Magengrube breit, während sie ihr Brot schmierte: «Du kannst nicht einmal ... ! Was kannst du denn schon? Ausser andern im Weg stehen? Noch nicht einmal nach ihrer Pfeife kannst du tanzen! Du kannst gar nicht tanzen. Und du hast nichts anzuziehen, wenn Michael mal mit dir ausgehen will. Seit drei Jahren tut er das auch nicht mehr. Was denken denn die andern? Sie hat nichts anzuziehen, und er muss sich ihretwegen schämen.» Ihr fehlte eben das gewisse Etwas. Er hatte ihr früher mal Schmuck geschenkt, den sie manchmal trug, obwohl er ihr nicht gefiel. Sie fand ihn zu protzig.

Der Traum von letzter Nacht fiel ihr wieder ein: Sie hatte den Schmuck abgelegt, bevor sie in den schwarzen Weiher eingetaucht war. Durfte sie das denn überhaupt: Ablegen, was nicht zu ihr passte? In eine unbekannte Tiefe eintauchen? Oder sogar aus der Wohnung fliehen? Und ihre Alltagspflichten hinter sich lassen?

Plötzlich kam ihr die eigene Wohnung fremd vor. Sie kam sich selbst fremd vor. Wer war diese Frau, die da in einem aschgrauen Morgenrock alleine am Küchentisch sass? Wo bin ich? Wo bin ich ich? Es war leer in ihr. Sie spürte sich nicht mehr. Stinkys Botschaft verstand sie nicht mehr. Sie konnte kaum atmen. Es überkam sie der Zwang, das ganze Glas Quittengelee auszulöffeln. Gierig musste sie es tun, die konzentrierte fruchtige Süsse erregte ihr Ekel. Es schüttelte sie, sie spürte sich wieder: Die Leere war weg, der Ekel war da. Statt grau gelbgrün.





Jawohl, du hast es nicht anders verdient! Du bist eine Versagerin! Allen willst du es ständig recht machen, aber was kannst du schon? Jahrelang warst du ihr Putzlumpen, ihr Abfalleimer, ihre Fussmatte und hast Anerkennung und Liebe erhofft.

Sie hatte sich dazu gezwungen, Kleider nach Michaels Geschmack zu tragen. Zufrieden war er aber nie gewesen:

«Du kannst anziehen, was du willst, du siehst immer aus wie Aschenputtel. Dir fehlt eben das gewisse Etwas!»

Warum hatte er sie dann geheiratet? Wahrscheinlich aus Bequemlichkeit. Die Frau im Haus sollte für sein Wohl sorgen und ihm vor allem seine ständig nörgelnde Mutter vom Hals halten.

Lisas Eltern hatten ihr klar gemacht, dass Michael «etwas Besseres» sei, sie solle lieber einwilligen, bevor es zu spät sei. Aus Angst hatte sie damals «ja» gesagt, in der Hoffnung, dass Michael nicht ganz so schlimm sein konnte wie Herr Hoffmann von der Zoohandlung.

Inzwischen war sie älter und vernünftiger geworden, um Dogo endgültig ins Märchenland zu verbannen. Sie konnte sich auch nicht mehr daran erinnern, wie sich Dogos Lippen auf ihren Brüsten angefühlt hatten, noch an den Duft seiner Haare. Sehr genau aber konnte sie sich daran erinnern, wie Herr Hoffmann sie gegen die Aquarien gedrückt hatte, an seinen nach Zigarettenrauch stinkenden Atem, wenn er sie anzsichte:

«Soll ich dir beibringen, wie man einen Besenstiel richtig anfasst?»

Wenn Michael sie manchmal gegen die Matratze ihres Ehebettes drückte, verwandelte sich diese in die Glasscheibe eines Aquariums. Ihre Erstarrung verstand er als höchste Lust. Er fragte sie aber nie. Für ihn war es die Hauptsache, dass er sich wieder mal als Mann fühlte. Lisa dachte in solchen Momenten für sich: Lust ist, wenn frau sich nicht spürt. Oder ich komme mit der Zeit noch dahinter.







dass ich mich gewunden habe,  
um Auseinandersetzungen zu vermeiden.  
Ich bekenne,  
dass ich nicht gewagt habe zu zeigen,  
wie tüchtig und stark oder wie verletzlich und schwach  
ich bin,  
nicht gewagt habe, so zu sein, wie ich wirklich bin.  
Wenn ich um etwas bitte, dann um das:  
Vergib mir meine Selbstverachtung.  
Richte mich auf.  
Gib mir Glauben an mich selbst.  
Und Liebe zu mir selbst.»

(Lena Malmgren)

Lisas Magen hatte sich zusammengezogen und gegen das Übermass an mütterlichem Quittengelee rebelliert. Gerade noch rechtzeitig war sie zur Toilette gelangt.

Immer noch auf dem Schaffell liegend, strich Lisa sich ihren Bauch. In letzter Zeit war etwas darin weicher geworden. Früher hatte sie keinen Bauch haben wollen. Sie hatte ihn eingezogen und mit einem Ledergürtel im Zaum gehalten.

In der Schule hatten sie sie immer gehänselt: «Dicke Lisa!» Nach der Schwangerschaft mit Sofie hatte sich zum Glück alles wieder zurückgebildet. Eine gute Freundin hatte einmal gemeint, sie trösten zu müssen: «Wenn du nicht zufrieden bist mit deiner Figur, kannst du dich doch operieren lassen. Keine Frau muss heute mehr mit einem Bauch herumlaufen. Du kannst es aber auch mit der neuen Bauch-weg-Maschine probieren. Das Body-Fit-Center hat diesen Monat eine Aktion.»

Doch Lisa wollte weder Operationsmesser noch Maschine an ihren Bauch heranlassen. Heute war sie zufrieden, wenn er sich

55





weich und warm anfühlte, wenn sich ihr Atem sanft darin ausbreiten konnte.

«Bauchraum, Mutter-Raum in mir, lass mich in dir wohnen, gib mir Geborgenheit!»

Vor einiger Zeit hatte sie sich nicht vorstellen können, sich selbst zu berühren. Als sie es zum ersten Mal tat, meldeten sich Schmerzen und Gefühle von Angst und Verlassenheit.

Wieder dehnte sich Lisa nach allen Seiten, gähnte herzhaft und liess ihre Hände wieder auf ihrem Bauch ruhen.

Ab und zu war sie richtig wütend gewesen auf ihren Bauch: Er machte ihr immer einen Strich durch die Rechnung. Er wollte nicht so richtig in Hosen und Badeanzüge der neusten Mode passen. Oder er reagierte im unmöglichsten Moment mit Durchfall oder Heisshunger. Pünktlich zu Familienfesten setzte regelmässig ihre Periode ein, so dass sich Mama und Tante Elisa bedeutungsvolle Blicke zuwarfen: «Lisa sieht heute so blass aus. Ob sie wohl wieder schwanger ist?»

Sie konnte noch so empört darüber sein, dass ihr Bauch Gesprächsthema der Familienöffentlichkeit war, sich dagegen wehren konnte und wollte sie nicht.

Ausserdem setzte Michael allem die Krone auf: «Ihr Frauen habts gut! Wenn man mal mit euch rechnet, habt ihr eure Tage! Lisa», das «i» klang scharf wie ein Messer, «kannst du dich nicht ein einziges Mal zusammenehmen? Wenigstens dieses eine Mal? Kann dir dein Arzt nicht endlich ein wirksames Schmerzmittel verschreiben?»

Da haben wirs wieder, dachte Lisa. Krankheit Frau. Wenn heute die Erinnerungen hochkamen, flossen nicht mehr nur Tränen der Verzweiflung, sondern auch Tränen der Wut. «Ich werde es euch noch zeigen! Fass mich nicht an, Michael! Die Würde der Frau ist unantastbar!»

56







Lisa hatte vor einigen Monaten beschlossen, aus dem ehelichen Schlafzimmer in das Bügel- und Gästezimmer umzuziehen. Michaels Schnarchen, das früher einmal beruhigend auf sie gewirkt hatte, hatte sie zusehends genervt. Sie wollte endlich ungestört schlafen.

«Bist du eigentlich von allen guten Geistern verlassen?», meinte Michael damals gekränkt, «jetzt schläfst du sogar schon lieber mit einem Bügelbrett als mit deinem Ehemann!»

Es war das erste Mal, dass Michael sich als ihren Ehemann bezeichnete.

«Hat etwa Frau Sichtig deinen Auszug angeordnet?», wollte er argwöhnisch wissen.

«Nein», entgegnete Lisa, «Virginia Wolf!»

«Was ist denn das für eine Tiergattung?»

«Signora, das müssen Sie sehen!» Eifrig hatte Emilio Lisa in seine kleine Blumenecke hereingewinkt.

Wie jedes Mal nach der Therapie wollte sie sich auch an jenem Tag eine Rose schenken. Die Erinnerung liess sie zufrieden lächeln.

«Gerade haben wir eine ganz besondere Sorte bekommen», sagte Emilio. «Rosen aus einer Oase am Fusse des Hoggar-Gebirges: orange Blütenblätter mit blutroten Äderchen. Eine absolute Seltenheit! Riechen Sie mal!»

Emilio hielt ihr ein besonders schönes Exemplar unter die Nase. «Duftet sie nicht wie eine Königin?»

Lisa schnupperte und nickte dann zustimmend, obwohl sie keine Ahnung davon hatte, wie Königinnen riechen. Doch sie wagte natürlich nicht, Emilio danach zu fragen, woher er denn wüsste ...

Schliesslich verliess Lisa das Geschäft mit einer festlich eingepackten Rose ... aus der Heimat von Dogo.





## Liebe

Nachdem Dogo an jenem Abend, als sie das erste Mal bei ihm gewesen war, den Tee vor sie hingestellt hatte, waren sie sich lange schweigend gegenüber gesessen. Bis Lisa sich unwillkürlich eine Haarsträhne aus der Stirne strich, eine kleine Handbewegung, die unverwechselbar zu ihr gehörte.

Dogo lächelte sie an und begann leise zu singen:

«Lisa macht wie der Mond sich schön  
unter Tamariskenzweigen.  
Keine kommt ihr gleich,  
ihr, die besser ist  
als Datteln, Milch und Hirse  
und milder  
als der Schatten der Akazie  
im flimmerweissen Sand.  
Bringt Holz fürs Feuer, schnell!  
Und grünen Trunk!»



Er reichte ihr die gefüllte Teeschale.

«Denn gut ist es,  
ein Fest zu feiern.»

Noch nie hatte ein Mensch sie so angelächelt. Es wurde ihr warm und gleichzeitig schämte sie sich, dass jemand, den sie gar nicht kannte, sie so respektvoll behandelte. Der Tee schmeckte fremd, aber gut und löste den Klumpen in ihrem Magen.

Von dem Tag an besuchte sie Dogo regelmässig, er verwöhnte sie jedes Mal mit Tee aus seiner fernen Heimat. Worte fielen wenige. Doch ihre Augen sprachen miteinander, und Lisa spürte, wie Dogo ihren ganzen Körper liebevoll mit seinen Blicken streichelte. Noch nie hatte ein Mensch sie so angeschaut.

«Liebe wohnt im Herzen,  
nicht im Mund.  
Sie bedarf der lauten Worte nicht,  
doch der Kraft der Stille.»

Dogo war ein wunderbarer Dichter. In seiner Gesellschaft fühlte Lisa sich anders als mit anderen Menschen zusammen. Bei ihm durfte sie einfach sein, sie musste nichts. Seine Studentebude wurde für sie zur Oase. Hier konnte sie aufatmen. In der Wüste des Alltags draussen musste sie sich ständig verteidigen, entschuldigen, rechtfertigen: «Wo bist du wieder gewesen? Warum kommst du so spät nach Hause? Man kann sich nicht mehr auf dich verlassen!»

Allmählich ging eine geheimnisvolle Veränderung in Lisa vor. Wenn sie sich ihre Haarsträhne aus der Stirne strich, lächelte sie vor sich hin, denn Dogos Worte kamen ihr in den Sinn: «Lisa macht wie der Mond sich schön.»

60





«Hör auf, so blöd vor dich hinzugrinsen! Hör mir doch zu, wenn ich mit dir rede! Was ist nur los mit dir? Du wirst doch nicht etwa verliebt sein? Wer verguckt sich schon in so eine dumme Lise!»

«Sie hat Feuer  
in meiner Seele entfacht,  
das heisser brennt  
als die Glut im Sand.  
Wenn ihr Bild mir erscheint,  
gleicht mein Herz der  
Trommel  
beim Fest der weissen Kamele.»

Es kam der Tag, als Dogo zum ersten Mal ihren linken Fussrist küsste. Es folgten weitere Küsse ihr Schienbein hinauf bis zum Knie und, ihren Rock langsam beiseite schiebend, umkreiste sein Mund küssend ihr Knie. Es wurde Lisa immer wärmer und schliesslich heiss vor Scham, denn sie fand ihre Beine viel zu dick und ihre Knie sehr hässlich. Dogo schien da ganz anderer Meinung zu sein.

«Mein Kamel, zeig mir den Weg, dass ich Lisa finde!», sang er und küsste sie dabei im Rhythmus eines daherschreitenden Kamels bald auch zärtlich auf ihren Oberschenkel.

«Lass dich bloss nicht auf diesen Afrikaner ein!»

In dem Städtchen konnte nichts geheim bleiben.

«Wer weiss, was der mit dir anstellt!», warnte die Mutter. «Bilde dir nur nicht ein, er liebe dich! Wer weiss, wie viele Frauen der zu Hause schon hat.»

Lisas Mutter wollte um alles in der Welt verhindern, dass ihrer Tochter das gleiche Schicksal wie ihr selbst widerführe. «Du gerätst mir noch auf die schiefe Bahn!»





Schief und schräg lag Lisa ein paar Tage später auf Dogos Kissen, denn so konnte sie am ehesten ihre Bauchschmerzen ertragen, die sich kolikartig vom Nabel in Richtung Oberschenkel ausbreiteten. Sie hatte Dogo ihren Zustand verheimlichen wollen. Doch als sie oben bei ihm unter dem Dach angekommen war, musste sie sich vor Schmerzen krümmen, so dass es ihr für einmal gleich war, was Dogo denken mochte. Ausserdem war er schliesslich ein angehender Herr Doktor.

Er half ihr, es sich so bequem wie möglich zu machen, versorgte sie mit einem krampflösenden Tee aus seiner Kräuterapotheke und begann liebevoll ihre Fussgelenke zu massieren. Der Lavendelduft eines Räucherstäbchens hüllte sie allmählich ein.

«Kein Wunder, dass du heute solche Schmerzen hast, Lisa. Es ist Vollmond. Ihr Frauen habt es gut: Ihr werdet regelmässig gereinigt im Rhythmus des Mondes. Lass Altes los, Lisa, gib Raum dem Neuen! Öffne dich und lass es fliessen!»

Zu der Zeit klangen Dogos Weisheiten für Lisas Ohren ziemlich fremd. Sie dachte mit schlechtem Gewissen an Herrn Hoffmann, weil sie wie fast jeden Monat auch jetzt wieder als Arbeitskraft ausfiel. «Auf diese Weiber ist kein Verlass! Immer haben sie eine Ausrede!»

In die Gedanken an ihren Chef schlich sich die verführerische Melodie einer Hirtenflöte, die aus dem Kassettengerät hinter ihr erklang, begleitet vom sanften Geplätscher eines Brunnens, in dessen Nähe sie gespielt worden war. Allmählich konnte Lisa loslassen, sie seufzte tief und gab sich Dogos Händen an ihren Füßen hin. Die Schmerzen wurden leiser und Lisa schlief ein.

Etwas mehr als zwei Wochen später liess Lisa sich wieder auf Dogos Kissen nieder, um sich nach dem gemeinsamen Abendessen vom anstrengenden Arbeitstag auszuruhen. In der kleinen Mansarde duftete es nach Koriander, Zimt und Nelken, womit





Dogo ein feines Hirsegericht zubereitet hatte. Zum Dachfenster herein funkelten die ersten Sterne am frühlingshaften Abendhimmel, und Lisa hörte das Klappern des Geschirrs, das Dogo in seiner Kochnische auf dem Flur abspülte. Nach einer Weile trat er wieder ein, frisch eingekleidet in ein langes Gewand aus weisser Baumwolle, an seinem Gurt hing ein Schwert. Er reichte ihr ein Schälchen mit frischen Datteln.

«Oder möchte die Dame lieber Schokoladeneis?», fragte er schalkhaft.

Sie mussten beide lachen und bemerkten dabei, dass der Mond seine schmale Sichel allmählich über die Dachrinne schob. Leise begann Dogo zu singen:

«Wie Sand im Licht des Mondes»,  
«schimmert das Vlies meines Kamels,  
das aufrecht in den Schluchten weidet  
an den Wassern von Tin Ramir.  
Komm, mein Kamel,  
trag mich fort zu den wandernden Dünen!  
Noch ehe der Tag zur Neige geht,  
will ich meine Lisa sehen,  
ihr glänzendes Haar  
und ihr silbernes Geschmeide.»

Er strich ihr weich übers Haar, nahm eine Haarsträhne zwischen seine Finger und spielte nachdenklich damit.

«Komm, Lisa, ich schmücke dich! Denn gut ist es, ein Fest zu feiern!»

Dogo begann ihre Bluse aufzuknöpfen. Lisa wunderte sich, was wohl mit «schmücken» gemeint war, liess ihn aber gewähren. Er küsste sie sanft auf die Haut, sobald er sie von einem Kleidungsstück befreit hatte, und bald war Lisa aus Erregung übersät mit grossen roten Flecken, für die sie sich schämte. Sie wusste





kaum, wie ihr geschah, doch bald spürte sie den Teppich unter ihrem Rücken und fand sich bequem eingebettet in Dogos bunten Kissen. Liebevoll rieb er ihr Brustbein mit kostbarem Rosenöl aus seiner Heimat ein und zündete feierlich ein paar Kerzen an, während er sang:

«Als das Feuer verglühte  
im trockenen Flussbett vor den Steinen,  
trieb mich die Sehnsucht fort aus dem Zelt.  
Festliche Kleider zog ich an,  
und am Gurt hing das Schwert,  
als ich aufbrach  
zu ihr,  
die mit wiegenden Hüften schreitet  
und den Duft von Rosen trägt.»



Danach öffnete Dogo eine kleine, kunstvoll geschmiedete Truhe und holte ein silbernes Armband hervor, das er als Kreis zwischen Lisas Bauchnabel und Schamhügel legte.

«Dies ist ein heiliger Ort», erklärte er ihr, «wir ehren und schmücken ihn.»

Ein kleiner runder Rosenquarz fand seinen Platz in der Mitte des Kreises aus Silber.

«Im Studium erfahre ich, wie krank die Frauen bei euch an diesem Ort sind. Es werden sogar extra Krankenhäuser dafür gebaut. Ich verstehe das nicht. Wir sagen: Der Körper einer Frau ist wie unsere Erde. Sie bringt Leben hervor, Nahrung und Nektar in Hülle und Fülle, sobald Gott sie mit Wasser befruchtet. Das Leben ist heilig, und heilig ist der Ort, wo es entstehen kann.»

Lisa hatte noch nie so über ihren Bauch nachgedacht. Ihr war es am liebsten, wenn er ausnahmsweise mal nicht weh tat oder nicht allzu dick wurde. Aber dass sich darin ein heiliger Ort befin-







den sollte? Auf eine ihr unerklärliche Weise empfand sie plötzlich so etwas wie Ehrfurcht und war neugierig, wie Dogo sie weiter schmücken würde.

Unbeirrt fuhr er fort, aus seiner Schatztruhe einen Stein nach dem andern zu entnehmen, nannte ihr den jeweiligen Namen wie Karneol, Jaspis oder Amethyst und legte ihn in die kleinen Täler oder Hügel ihrer Körperlandschaft.

Lisa betrachtete sein Tun mit zunehmendem Staunen und wagte kaum zu atmen, damit auch kein Steinchen von ihr herunterpurzelte. Mit jeder Kostbarkeit, die mehr auf ihr ruhte, empfand auch sie sich kostbarer. Ab und zu meinte sie, die Stimme ihrer Mutter zu hören, wie sie sagte: «Wer weiss, was der mit dir anstellt!»



«Und nun kommt die Bernstein-Karawane», verkündete Dogo ihr, nachdem er sein bisheriges Werk zufrieden im Kerzenlicht begutachtet hatte. «Bernstein ist das Gold der Tuareg. Er ist einer der wirkungsvollsten Heilsteine: Er stärkt die Selbstheilungskräfte, schenkt uns Mut und Ausgeglichenheit.» So erklärte er ihr, während er, unten beginnend, eine gerade Linie von sechs Bernsteinen in Richtung Kopf auf sie legte. Ein «Kamel» lagerte auf dem Hügel ihrer Scham, eines in der Kuhle des Bauchnabels, ein drittes in der Mitte der Magengegend, das nächste im Herztal zwischen den Busenhügeln, ein fünftes im Grübchen des Halses und das letzte auf der Mitte ihrer Stirne. Hirtenflöte und Trommel fanden im Hintergrund zusammen zu einem zärtlichen Spiel, und zärtlich küsste Dogo die Spitzen ihrer Busenhügel, die er sanft mit seiner Zunge umkreiste. Lisa begann zu zittern. Sie hätte es nie für möglich gehalten, dass sie mit so wenig Oberfläche ihrer Haut so viel spüren könnte.





«Frierst du, Lisa?», wollte Dogo wissen.

Sie schüttelte stumm den Kopf.

Dogo ahnte etwas: «Warst du noch nie auf diese Weise mit einem Mann zusammen?»

Wieder schüttelte Lisa den Kopf, so dass das Bernsteinkamel von ihrer Stirne fiel. Erschrocken warf Dogo die weisse Baumwolldecke über sie, kniete sich vor sie hin. Aus seinen dunklen Augen sah er sie bittend an.

«Verzeih! Ich bin zu weit gegangen. Doch du hast Feuer in Dogos Seele entfacht, das heisser brennt als die Glut im Sand. Lisa», er musste sich fassen, «darf ich der Erste sein?»

Sie war völlig überrascht: Es war das erste Mal, dass sie gefragt wurde!

«Du darfst, Dogo!», antwortete sie leise.

Wenn es bisher in ihrem Frauenleben schon nichts zu feiern gegeben hatte, wollte sie sich diese Gelegenheit – hatte das Fest nicht bereits auf eine wunderbare Weise begonnen? – nicht entgehen lassen.

Dogo schob die weisse Decke von Lisas Schultern her beiseite, sammelte einen Stein nach dem andern wieder ein, küsste jedes Mal die frei gewordene Stelle, bis er schliesslich auch das letzte «Kamel» von seiner Lagerstätte auf ihrem Schamhügel vertrieben hatte. Mit einem Griff entkleidete er sich und begann sie sanft unterhalb ihrer Scham zu streicheln. Gleichzeitig küsste er abwechslungsweise ihren Hals und ihr rechtes Ohr, oh je, ihr so scheusslich abstehendes Ohr. Lisa schloss schnell die Augen und wehrte sich gegen die aufsteigenden Erinnerungen an die Hänseleien wegen ihrer Ohren.

«Öffne dich, meine kleine Rose», flüsterte Dogo ihr zu, «lass deinen Nektar fliessen!»

66





Es wurde ihr abwechselnd heiss und kalt. Und plötzlich spürte und wusste sie gar nichts mehr.

«Auf einmal spürte ich gar nichts mehr, dabei war er doch so zärtlich zu mir!»

Ein verzweifertes Schluchzen ergriff Lisa, es kam ihr vor, als hätte sie alles erst gestern erlebt. Frau Sichtig reichte ihr ein Taschentuch. Erst heute konnte Lisa darüber nachdenken, was vor über zwanzig Jahren geschehen war.

«Dogos Zärtlichkeit hatte mich aufgelöst. Ich bin mit ihm verschmolzen und spürte mich selbst nicht mehr!»

«Seine Nähe war damals zuviel für Sie», bestätigte Frau Sichtig. «Ihr Ich war noch nicht in zuverlässiger Weise ständig vorhanden und immer in Gefahr, sich zu verlieren.»

«Aber was habe ich denn falsch gemacht?», fragte Lisa erschrocken.

«Sie haben gar nichts falsch gemacht!», beschwichtigte sie die Therapeutin. «Sie wurden als Kind nicht genügend getragen, gehalten, liebevoll berührt und gewiegt. Daher kommt es, dass Sie Ihren Körper und sich selbst zu wenig spüren. Und weil Sie sich selbst zu wenig spüren, trauen Sie Ihren Gefühlen und Ihrer eigenen Meinung nicht und tun immer, was andere sagen.»

Lisa begann die Zusammenhänge zu begreifen: Sie erwartete, dass andere ihr sagten, wie sie zu sein hatte und was sie tun sollte. Ihre eigenen Wünsche und Gefühle musste sie hinunterdrücken mit Unmengen von Schokoladeneis oder Brot. Immer hatte sie sich bemüht zu funktionieren, wie eine Marionette. Sie war ständig bestrebt, den Marionettenspielern und -spielerinnen zu folgen. Nie war ihr der Gedanke gekommen, selbst die Fäden in die Hand zu nehmen. Was hatte sie nicht alles mit sich machen lassen? Sie fühlte sich auf einmal unendlich erschöpft und spürte, dass sie fror.





«Ihre Tränen», fuhr Frau Sichtig fort, «zeigen Ihnen, dass Sie nicht mehr nur funktionieren wollen und dass Sie sich nach sich selbst sehnen.»

«Darf ich überhaupt traurig sein, wenn ich alles habe?»

Wie so oft musste Lisa um Erlaubnis bitten.

«Haben Sie sich denn selbst?», fragte Frau Sichtig zurück.

Lisa senkte den Blick und biss sich auf die Unterlippe. Nein, sie hatte sich nicht.

«Wo kann ich mich finden? Bitte geben Sie mir die Adresse des Fundbüros für verlorene Ichs!», dachte sie schweigend.

Sie kam sich hilflos vor und schämte sich.

«Andere haben sich schon längst gefunden oder nie verloren, weil sie besser aufgepasst haben. Oder gibt es auch Menschen, die noch gar nicht bemerkt haben, dass sie die Adresse eines solchen Fundbüros dringend benötigten?», wollte sie wissen.

«Sie sind auf dem Weg zu sich, Frau Hindernis», wurde sie getröstet. «Sie trauern über die Verlassenheit und die Erniedrigungen, die Sie erlebt haben, Sie nehmen sich Zeit für sich, Zeit zur Selbsterforschung, Sie fragen, Sie suchen nach sich. Sie lernen allmählich, nein zu sagen und hinter Ihrer Meinung zu stehen. Der Haselnussbaum wächst weiter. Bald wird er, wenn Sie es wünschen, Sie mit Gold und Silber beschenken, und Sie werden sich bewusst, dass Sie einzigartig und wertvoll sind.»

«Darf ich denn nein sagen? Haben die andern mich noch gern, wenn ich nein sage? Habe ich mich noch gerne, wenn ich nein sage?»

Die Kirchenglocken schlugen halb zwölf. Das Taubenpärchen turtelte wieder auf dem Fenstersims des Gymnastikstudios. Lisa lag bequem rücklings auf ihrem Schaffell und schob sich einen Tennisball unter den Kopf. Sie liess sich Zeit, um die angenehmste Stellung zu finden, um ihren Kopf in dieser ungewohnten Lage





vom Ball tragen zu lassen. Dann probierte sie eine kleine Nein-Bewegung mit dem Kopf aus, achtsam genug, so dass der Ball sie auch weiterhin trug. Hingabevoll genug, um den Atem zuzulassen. Ganz langsam hin und her: Nein. Klein, aber deutlich: Nein.

Allmählich spürte sie, wie ihr Atem tiefer wurde und ihren Beckenraum weitete. Nein. Zwischendurch liess sie sich eine Pause, die von kleineren und grösseren Seufzern gefüllt wurde. Und wieder: Nein. Sie staunte. Es musste gar nicht so heftig sein, um deutlich zu werden. Es musste doch gar nicht böse gemeint sein. Bin ich böse, wenn ich nein sage? Sie konnte beim besten Willen nichts Böses daran finden. Im Gegenteil: In ihrem Bauch fühlte es sich immer besser an, sie spürte eine ihr bisher unbekannte Kraft in sich wachsen. Nein! Sie fühlte sich zunehmend weiter und nicht mehr erdrückt. Bald legte sie den Ball beiseite und liess ihren Kopf wieder auf dem Boden landen. Unwillkürlich entfuhr ihr ein so grosser Seufzer, dass sie lachen musste: Wieviel laden wir Frauen uns auf, wenn wir uns verbieten, nein zu sagen? Artikel Nummer Eins des internationalen Frauenrechtes: Frau darf nein sagen.

Warum fühlt sich Mama persönlich gekränkt, wenn ich einmal nein sage? Dann heisst es gleich: «Du bist undankbar!»

Warum fühlt sich Michael persönlich gekränkt, wenn ich nein sage? Muss ich immer ja sagen, weil ich ihm einmal mein Ja-Wort gegeben habe? Heisst Nein: «Ich liebe dich nicht mehr?»

Lisa stutzte und unterbrach ihr wohliges Dehnen: In welcher Situation hatte sie sich damals befunden? Damals, als sie und Michael geheiratet hatten?

Die Gedichte wurden leicht verändert übernommen von Gert Müller: Wie Sand im Licht des Mondes - Dichtung der Tuareg. Haymon Verlag 1997.

Mit gesungenen Gedichten werben auch heute noch die Tuareg um die Gunst der Frau. Im Mittelalter beeinflusste ihre Dichtkunst massgebend die Minnesänger in Europa.





## Pfingstrosen

«Ich massiere jetzt jeden Tag meine Füße», berichtete Lisa Frau Sichtig, nachdem diese ihr eine Tasse Grüntee eingeschenkt hatte. «Dann gehe ich im Raum auf und ab, ich genieße, wie mich der Boden trägt, bleibe ab und zu stehen, um zu spüren, wie das ist: Wo stehe ich im Raum? Welchen Standpunkt nehme ich ein? Stehe ich zu mir?»

«Und was bringt Ihnen dieses Experimentieren?», forschte die Therapeutin interessiert.

«Selbsterkenntnis und Übung für den Alltag», antwortete Lisa überzeugt. «Die Selbsterkenntnis schmeichelt mir aber nicht unbedingt immer: Es gibt Tage, in denen ich unsicher bin, hin und her schwanke, nur mühsam Gleichgewicht finde. Doch am nächsten Tag probiere ich es wieder neu. Ich gebe mir jetzt immer wieder eine Chance und lasse mich längst nicht mehr so schnell entmutigen.»

Frau Sichtig machte grosse Augen. «Hat sich Ihre Haltung zu sich selbst verändert?»



«Ja.» Jetzt fiel es Lisa auch auf, und sie fügte nachdenklich hinzu: «Da fällt mir ein Traum ein, den ich Ihnen unbedingt noch erzählen muss: Lange Zeit bin ich einen Berg hinauf gewandert und erreiche endlich das Plateau. Vor mir breitet sich eine ganze Wiese voller weisser Pfingstrosen aus. Ihre Knospen sind noch geschlossen. Ich bin berührt von ihrer Schönheit. Ich beschliesse, in drei Wochen wieder zu kommen, um nachzuschauen, ob sie schon blühen. Ich empfinde beim Erwachen eine grosse Freude.»

«Es muss wirklich wunderschön aussehen, wenn sie blühen», nickte Frau Sichtig lächelnd, «ja, eine neue Zeit bricht an: die Pfingstrosenzeit.»

Nach der Erforschung des «Nein» nahm Lisa sich das «Ja» vor. Ihren Kopf liess sie wieder vom Ball tragen. Den Unterkiefer liess sie locker, ihre Augen ruhig werden. Ein kleines Nicken: Ja. Ein zweites, ein drittes Ja. Ihr Atem weitete sich auch dieses Mal, aber eher im Brustraum. Es wurde ihr leichter ums Herz: Ja! Ich sage ja zu mir. Ich sage: «Ja, es darf mich geben! Ja, ich darf leben!» Ein Schluchzen ergriff sie, Freude und Trauer schüttelten sie. Jetzt konnte sie es deutlich fühlen: Ihr Leben, ihr Atem, ihr Wesen, das alles war kostbar, einzigartig, heilig. Wie hatte sie nur auf die Idee kommen können, dass es sie nicht geben durfte?

Sie drehte sich auf ihre rechte Seite und kuschelte sich in ihre Wolldecke. Ihr Bauch begann zu schmerzen. Lisa versuchte die Schmerzen dem Fluss ihrer Tränen mitzugeben.

«Warum durfte mein Kind nicht sein?» Längst vergessene Erinnerungen tauchten aus einer Tiefe auf, zu der sie erst jetzt Zugang gefunden hatte.

«Untersteh dich und bring ein uneheliches Kind nach Hause! Dir soll ja nicht dasselbe passieren wie mir.» Dies war die fürsorgliche Art ihrer Mutter gewesen, als sie Lisa mit sechzehn aufklärte.

72







Drei Jahre später stellte sich die mütterliche Warnung als vergeblich heraus. Ein paar Tage nach Vollmond, der der ersten gemeinsamen Nacht folgte, kam Lisa ausser Atem oben in Dogos Mansarde an.

«Was hat meine kleine Rose?» Dogo legte liebevoll seinen starken Arm um ihre Schultern. «Zuviel Schokoladeneis?»

Lisa schüttelte heftig den Kopf und liess sich erschöpft auf die Kissen sinken.

«Jeden Morgen ist mir übel, mein Kreuz tut mit weh und hier», sie zeigte auf ihren Busen, «spannt es so.»

Dogo schwante, welche Folgen sein Hirsegericht gehabt haben könnte. Geschickt bettete er Lisa auf seine Kissen, bald dampfte eine Schale Tee vor ihr, während die ersten schweren Tropfen eines aufziehenden Gewitters auf das Dachfenster klatschten. In wenigen Tagen würden die Semesterferien beginnen, und Dogo musste nach Hause fahren, weil sein Vater schwer erkrankt war.

Liebevoll strich Dogo Lisa die Haarsträhne aus der feuchten Stirn und küsste sie auf ihr linkes Ohr: «Dies wird ein Kind der Zukunft werden. Wollen wir es Zu-Zu nennen?»

Lisa erschrak: «Ist dies also Ihre Diagnose, Herr Doktor?»

«Meine Tochter und ein Afrikaner! Und jetzt kriegt sie auch noch ein Kind von ihm! So eine Schande! Du bringst mich noch ins Grab, Lisa!» Das «i» klang wie ein Messer.

«Was hab ich mir da bloss aufgehalst!», herrschte der Stiefvater sie an. «Für deine Ausbildung kriegst du keinen Pfennig mehr von mir. Nichts anderes als Männer im Kopf! Da kannst du doch gleich auf der Strasse dein Geld verdienen. Dazu braucht es keine Ausbildung.»

Bittere Tränen kullerten in den ayurvedischen Tee, den Frau Sichtig ihr heute zubereitet hatte. Er duftete nach Koriander,





Zimt und Nelken, wie Dogos Hirsegericht. Lisa hatte deutlich vor Augen, wie sie jene Sommertage in der Mansarde zugebracht hatte. Dogo hatte ihr vor seiner Abreise den Schlüssel und einen Brief unter die Fussmatte gelegt:

«Hab Vertrauen, meine kleine Rose,  
Dich und keine sonst  
Will ich im Herzen tragen  
Und an dich denken  
Im fernen Land.  
Sobald des Kampfes wechselvolles Spiel  
entschieden,  
trägt mich mein Kamel  
zurück zu dir.»

Mehr als zwanzig Jahre war dies alles her. Lisa kam es so vor, als sei es gestern gewesen. Sie sah, wie sie sich nächtelang in Dogos Kissen gewälzt hatte. In fiebrigen Albträumen hörte sie ihren Namen rufen: «Liiisa!» Das «i» klang wie ein Messer. Es nützte nichts, wenn sie sich verzweifelt die Ohren zuhielt und nach Dogo rief. Dogo kam nicht, es kam niemand. Die Stimmen riefen immer schärfer: «Liiiiisa!» und drangen wie Messer in ihren Bauch ein. Lisa war am Ende ihrer Kräfte. Es kam die Zeit des dritten Vollmondes. Plötzlich spürte sie, wie sich etwas in ihrem Bauch löste und unter Schmerzen nach unten zog.

Sie zitterte vor Kälte. Frau Sichtig hüllte sie fürsorglich in eine Wolldecke ein und schenkte heissen Tee nach. Bald konnte Lisa aufseufzen.

«Zu-Zu musste in sein Reich zurückkehren», sagte sie langsam, «es ist immer noch ein Kind der Zukunft.»

«Ja», bestätigte ihr Gegenüber tröstend, «seine Zeit wird kommen.»





Unterdessen war Sofie, ihre Tochter geboren worden. Das war drei Jahre nach jenem schlimmsten Sommer in Lisas Leben gewesen. Dogo hatte nach Hause zurückkehren müssen, weil sein Vater gestorben war. Und Lisa hatte man strikt verboten, mit ihm in Verbindung zu bleiben.

Auf einem Betriebsfest ihres Stiefvaters hatte sie Michael kennen gelernt. «Er ist etwas Besseres! Der wird noch Karriere machen! Du gefällst ihm. Sag ja, bevor es zu spät ist und dich keiner mehr haben will!»

Lisa liess sich überreden und sagte ja. Damals ahnte sie schon, dass Michael in erster Linie mit der Firma verheiratet war. Lisa kam an zweiter Stelle.

Sie seufzte. Frau Sichtig schaute sie fragend an. Doch heute mochte sie nicht über ihr Verhältnis zu Michael sprechen.

«Bitte», bettelte sie, «erzählen Sie mir ein Märchen.»

*«Als nun niemand mehr dabeim war, ging Aschenputtel zu seiner Mutter Grab unter den Haselbaum und rief:*

*«Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich,  
Wirf Gold und Silber über mich.»*

*Da warf ihm der Vogel ein golden und silbern Kleid herunter und mit Seide und Silber ausgestickte Pantoffeln. In aller Eile zog es das Kleid an und ging zur Hochzeit. Seine Schwestern aber und die Stiefmutter kannten es nicht und meinten, es müsste eine fremde Königstochter sein, so schön sah es in dem goldenen Kleide aus. An Aschenputtel dachten sie gar nicht und dachten, es sässe dabeim im Schmutz und suche die Linsen aus der Asche. Der Königssohn kam ihm entgegen, nahm es bei der Hand und tanzte mit ihm. Er wollte auch sonst mit niemand tanzen, also dass er ihm die Hand losliess, und wenn ein anderer kam, es aufzufordern, sprach er: «Das ist meine Tänzerin.»*





«Signora, Signora!» Aufgeregt winkte Emilio sie in seine Blumenecke herein. Wie immer nach der Therapie wollte sie sich selbst eine Rose schenken. Die Türe konnte er ihr heute gar nicht richtig öffnen, ein Meer von Pfingstrosen bedeckte den Fussboden seines kleinen Ladens.

«Die Kirchgemeinde hat irrtümlicherweise zuviel bestellt und konnte gar nicht die ganze Lieferung annehmen», erklärte er. «Bitte, Signora, nehmen Sie, soviel Sie wollen, ich schenke sie Ihnen!»

Ungläubig schaute Lisa ihn an.

«Unser Herr», Emilio hob seine grossen Hände nach oben, «hat seinen Geist so grosszügig über uns ausgeschüttet, warum soll Emilio nicht auch einmal grosszügig sein? Nehmen Sie, Signora, soviele Sie tragen können, rote, rosa, weisse! Frohe Pfingsten!»

«Wenn du so weitermachst mit deinen Blumen, Lisa», meinte Michael beim Abendessen, «müssen wir eine grössere Wohnung suchen, oder ich muss ausziehen.»

Wie gewohnt, wusste Lisa nichts auf seine Bemerkungen zu erwidern. Aber sie meinte, einen versteckten Schalk in seinen Augen entdeckt zu haben. Und das «i» in ihrem Namen klang zum ersten Mal nicht wie ein Messer.







## Elysia

«Name, Adresse, Geburtsdatum ...»

«Bitte schauen Sie mich an, wenn Sie mit mir sprechen», sagte Lisa ruhig und freundlich zu dem Beamten.

Verdutzt schaute dieser auf.

«Oh, entschuldigen Sie bitte. Wollen Sie sich nicht setzen?»

Er zeigte auf den Stuhl, neben dem sie stand, und sie nahm dankend an.

Plötzlich erinnerte er sich: «Sind Sie die Dame, die eine Änderung ihres Vornamens beantragt hat?»

Lisa bejahte und stellte beide Füße bewusst auf den Boden, jetzt wollte sie sich auf keinen Fall verunsichern lassen. Der Beamte kramte ein Formular hervor: «Darf ich Ihnen beim Ausfüllen behilflich sein?»

Er durfte.

«Also: Wie lautet denn jetzt Ihr neuer Vorname?»

«Elysia.»

«Können Sie mir das bitte buchstabieren?»



«E wie einzigartig, L wie Liebe, Y wie Ysop, S wie Sanftmut, I wie innig, A wie attraktiv.»

Der Beamte war beeindruckt: «Hat das etwas mit Elysium und Freude schöner Götterfunken zu tun?»

«Ja», gab Elysia bereitwillig Auskunft, «Elysium bedeutet Ort der Wonne.»

«Hat die gnädige Frau noch einen zweiten Vornamen?»

«Ja: Aschenputtel.»

«Wünschen Sie auch hier eine Änderung?»

«Nein, das möchte ich so lassen. Bald wird sie einen Prinzen heiraten. Auch der Nachname soll so bleiben. Ich möchte öfters ein Hindernis sein und nein sagen.»

«Verstehe, gnädige Frau», sagte der Beamte und füllte das Formular weiter aus.

Elysia konnte sich nicht vorstellen, dass er tatsächlich irgend etwas verstand.

«Sie wohnen immer noch an der Entschuldigungsstrasse in Gewissensstadt am Tränensee?»

«Ja», bestätigte Elysia und dachte bei sich: «Ich möchte mich jedes Mal bei meiner Seele entschuldigen, wenn ich sie verlassen habe. Ich möchte jedes Mal ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn ich meinem Körper nichts Gutes getan habe. Ich möchte jedes Mal zu Tränen gerührt sein im Angesicht von Leid und Freude.»

«Sagen Sie mal», fragte sie der Beamte sichtlich interessiert, «wohnen Sie nicht in der malerischen Gegend am Fusse des Schamhügels?»

«Schambergs», berichtigte Elysia selbstbewusst lächelnd.

In der Nacht träumte sie: «Ich bekomme ein Schatzkästchen aus altem Kirschholz geschenkt. Den Deckel schmückt eine kunstvoll gemalte rote Pfingstrose. Ich öffne das Kästchen, und







ein wunderschöner bernsteinfarbener Edelstein leuchtet mir entgegen.» Sie erwachte voller Freude.

«Hallo Lisa», erklang am anderen Ende des Drahtes die gut gelaunte Stimme von Penelope.

«Elysia», wurde sie berichtet.

«Elysia! Das klingt aber interessant. Hast du einen neuen Namen?»

«Nein», erwiderte Elysia, «den Namen hatte ich immer schon, ich hole nur hervor, was in mir schlummert.»

«Gratuliere! Das müssen wir feiern! Hast du heute Zeit zu einem gemütlichen Mittagessen? Treffen wir uns im Taubenpick?»

Elysia sagte zu.

«Also, bis später! Tschüss, Li ... eh ... Elysia! Ich muss mich erst daran gewöhnen.»



Die Kirchenglocken schlugen halb zwölf. Elysia blieb noch Zeit, um mit ihrer Übung mit dem Ball unter dem Kopf fortzufahren. Sie nickte langsam ein kleines Ja. Es wurde ihr weit ums Herz. Ich sage «ja» zum Leben. Ich sage «ja» zu mir. Ich sage «ja» zu Entscheidungen, die ich damals noch nicht selbständig treffen konnte. Damals, als es weder Lisa noch Elysia gab:

«Ja, Dogo, du durftest der Erste sein.»

«Ja, Zu-Zu, du durftest bei mir zu Gast sein.»

«Ja, Michael, ich nehme dich an, wie du bist. Vielleicht kenne ich dich noch gar nicht?»

«Ja, Sofie, ich bin stolz auf dich.»

Elysia dehnte sich, stand langsam auf und stellte einen Hocker genau dahin, wo die Sonne gerade ihre goldenen Strahlen durch das Fenster hereinschickte. Es kamen ihr die Worte des Märchens in den Sinn, das Frau Sichtig ihr vor Kurzem vorgelesen hatte:





« Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich,  
Wirf Gold und Silber über mich.»

Sie sass nun aufgerichtet auf ihrem Hocker und liess ihren Atem kommen und gehen. Jedes Mal wurden ihre Körperwände im Einatem weit und schwangen im Ausatem wieder zurück. Sie sammelte sich in die Gegend ihres Steissbeins. Im Einatem schaukelte sie leicht nach hinten und liess silbernes Licht durch ihr Steissbein in sich einströmen, im Ausatem liess sie es ihre Wirbelsäule hinauffliessen und schliesslich in ihr Herz ergiessen. Nach einigen Atemzügen war ihr Herz gefüllt von silbernem Licht. Nach einer kurzen Pause sammelte sie sich in die Gegend ihres Scheitels. Ihr Einatem weitete auch diese Stelle. Elysia liess dieses Mal goldenes Licht einströmen und im Ausatem den Hinterkopf und die Wirbelsäule hinunter bis ins Herz fliessen. Hier vereinigten sich Gold und Silber zu einer kugelförmigen Spirale, die langsam um sich selbst drehte. Diese goldsilberne Kugelspirale liess die Einatmende füllen, im Ausatem wachsen und immer weiter wachsen, über ihre Körpergrenzen hinaus in den Raum, in die Stadt, in die Welt ...

Sie nahm sich Zeit zum Nachspüren: Sie fühlte sich beschenkt und war glücklich, weiterschenken zu können.

«Grüss dich, Li ... Elysia! Du siehst toll aus. Du strahlst so.» Überschwänglich wurde sie von Penelope im überfüllten Nicht-raucherabteil des vegetarischen Restaurants begrüsst. «Der Seidenschal mit den Schmetterlingen steht dir gut.»

Nachdem die beiden Freundinnen ihre Teller am Salatbuffet gefüllt hatten, fand Penelope den Augenblick günstig, um Elysia auszufragen.

«Da gibts überhaupt nichts zu erzählen», wehrte Elysia entschieden ab. Penelope versuchte irritiert, den Rest des Möhrensates aufzugabeln:

**82**





«Typisch Lisa. Du warst immer schon eine Frau voller Geheimnisse. Sag mal Lisa», versuchte sie ihre Freundin mit Blicken zu durchdringen, « hast du etwa einen Liebhaber?»

Elysia tat, als hätte sie überhört, dass ihr Gegenüber sie bei ihrem alten Namen genannt hatte.

Zum Glück unterbrach der Kellner Penelopes Anlauf zu weiteren Fragen: «Zweimal Linseneintopf, die Damen, nach Art des Aschenputtels!» Und stellte schwungvoll das nach Himbeeresig duftende Gericht vor seine Gäste hin.

«Mit besten Grüßen von den Küchentauben, sie haben nur die besten Linsen für Sie herausgepickt.»

Penelope kicherte, und Elysia vertiefte sich schweigend in ihr Mahl. Obwohl sie sich von dem regen Betrieb der Gaststätte bedrängt fühlte, konnte sie langsam Bissen für Bissen hinunterschlucken und schmecken, was sie ass.

«Auch wenn wieder mal nichts aus dir herauszubringen ist», meinte ihre Freundin nach einer Weile versöhnlich, «lade ich dich heute zum Dessert ein. Was meinst du zu Quarkcreme mit frischen Datteln? Oder möchtest du lieber Schokoladeneis mit Schlagsahne?»





## Heimkehr

Kaum zu Hause angekommen, entdeckte Elysia an der Badezimmertür einen Zettel mit Sofies Schrift: «Achtung! Badewanne glänzt vor Sauberkeit! Bad nur mit Sonnenbrille betreten!»

Elysia konnte ihren Augen nicht trauen und musste unwillkürlich schmunzeln. «Was ist heute nur los?», dachte sie. «Weder Geburtstag noch Muttertag ...»

Sie setzte sich an ihr Schreibpult in ihrem Zimmer, um den Traum von letzter Nacht aufzuschreiben: «Ich bin zu Fuss zusammen mit anderen unterwegs auf einer Strasse in einer mir unbekanntem Stadt. Ich schaue hinauf zum Sternenhimmel. Auf einmal bewegt sich ein Stern im Kreis. Dabei hinterlässt er eine Spur aus goldenem Staub. Mal dreht er links herum, mal rechts herum. Nach einiger Zeit bildet der Goldstaub einen Streifen, der Stern hat sich aufgelöst. Er ist nur noch ein Band aus goldenen Punkten, die sich allmählich zu einem Gesicht formen. Das Gesicht hält zunächst die Augen geschlossen. Dann öffnet es sie und schaut mich



an. Ich freue mich darüber, dass es gerade mich anschaut. Zwei Geisterhände kippen das Gesicht von hinten in meine Richtung, alle Goldpunkte rieseln in mich hinein. Ich erwache mit einer unbeschreiblichen Freude.»

Am Abend kam Michael früher als sonst nach Hause. Er küsste seine Frau zur Begrüssung liebevoll auf die Stirn, wie er das schon lange nicht mehr getan hatte, machte eine geheimnisvolle Miene, denn er hielt etwas hinter seinem Rücken versteckt. Elysia war sprachlos.

«Guten Abend, mein Schatz, ich komme gerade von Doktor Reinerz. Wegen meiner Herzbeschwerden dachte ich, es wäre vernünftig, mich mal untersuchen zu lassen. Er meinte, es sei noch früh genug, ich könnte Schlimmerem vorbeugen. Zu meinem Erstaunen stellte er mir kein Rezept aus, sondern fragte nur: «Wann haben Sie Ihrer Frau zum letzten Mal eine Rose geschenkt?»»

Mit diesen Worten holte Michael die Blume hervor, die er hinter seinem Rücken versteckt gehalten hatte, und überreichte sie Elysia feierlich: «Eine weisse Rose aus Jalta soll das sein, wie mir der Verkäufer erklärt hat. Sie soll sich besonders gut dazu eignen, Frieden zu schliessen.»

Auf dem Cellophanpapier stand mit goldener Schrift «Emilios Blumenecke». Elysia schossen die Tränen in die Augen, was sie Michael nicht zeigen wollte, denn er hatte in letzter Zeit besonders unwirsch darauf reagiert: Tränen seien die unfairste Waffe der Frauen und so ähnlich.

Er fasste sie beschwichtigend an der Schulter: «Weisst du, Lisa, ich habe in letzter Zeit viel nachgedacht über dich, über mich, über uns. Wann habe ich mir mal so richtig Zeit genommen für dich? Für uns? Vor lauter Büro und Alltagstrott habe ich uns vernachlässigt. Das soll jetzt anders werden. Mir ist auch aufgefallen, dass ich dich lange nicht mehr mit deinem Namen genannt habe: Lisa!»

**86**





Er suchte ihre Augen. Es dauerte einen Moment, bis sie sich fassen konnte.

«Weisst du, Michael», sagte sie, «seit heute habe ich einen anderen Namen.»

Aus ihrer roten Umhängetasche kramte sie ein Stück Papier hervor und hielt es Michael unter die Nase.

«Elysia», entzifferte er staunend, «sogar amtlich bestätigt. Habe ich jetzt eine neue Frau?»

«Nein, so schnell geht das nicht.» Sie wich ein wenig beiseite. «Lass mir Zeit!»

«Na gut», er machte einen Schritt zurück, «wir könnten das Bügelbrett aus deinem Zimmer ins Schlafzimmer stellen. Dann hast du mehr Platz, und ich ... ich kann mir selbst mal ein Hemd bügeln. Vielleicht zeigst du mir bei Gelegenheit, wie das geht.»

«Die Gelegenheit ist jetzt!»

Elysia wischte entschlossen ihre Tränen ab.

Am nächsten Morgen rieb Elysia sich die Augen, als sie die Küche betrat. Ihre Familie war bereits ausgeflogen und hatte heute zum ersten Mal das gebrauchte Geschirr beiseite geräumt. Die weiße Friedensrose schmückte den Tisch. Neben dem Gedeck, das auf Elysia wartete, lag ein Stapel geheimnisvoller Karten und ein Büchlein mit einem Zettel von Sofie: «Liebe Mama! Ich wünsche dir einen Tag voller Sonnenschein! Zieh dir einen Engel, er möge dich heute begleiten. Küsschen, Sofie.»

Neugierig zog sich Elysia eine Karte aus dem Stapel und staunte: Der Erzengel Michael sah sie herausfordernd an, in der rechten Hand ein Schwert, in der linken ein rotes Herzchen. Am unteren Kartenrand stand: «Selbstbewusstsein». Weitere Ausführungen fand sie in dem Büchlein:

«Der Erzengel Michael führt uns zu Selbstbewusstsein. Er lehrt uns, für unsere Überzeugungen einzustehen. Den schönsten





Sieg erringen wir, wenn wir es schaffen, ohne Zorn und Gewalt zu handeln. Unser gestärktes Selbstbewusstsein macht uns mutig. Wir können aus innerer Gewissheit Projekte in Gang setzen. Jetzt können wir eigenständig handeln und uns von den Ketten lösen. Der befreiende Weg zum Licht wird eingeschlagen. So kann gehandelt werden: Weiche einem unangenehmen Kampf nicht aus. Überlege, wie du etwas entgegensetzen kannst. Energien, die sich nur gegen etwas richten, können nicht erfolgreich sein. Kämpfe für deine Überzeugungen, dann funktioniert es. Bleibe bei deiner Strategie anständig und redlich. Sei nicht enttäuscht, wenn du für deine gute Tat keinen Dank bekommst. Du brauchst diese Bestätigung nicht, sei grosszügig. Dein Spruch für den Tag: «Ich habe mein Ziel und kämpfe dafür.»<sup>1</sup>

Elysia musste sich erst einmal hinsetzen. Sie dachte bei sich: «Einen solchen Engel kann ich gut gebrauchen! Ausgerechnet ich bin mit einem Michael verheiratet. Ob er die tiefere Bedeutung seines Namens kennt? Ich werde ihm heute Abend aus dem Büchlein vorlesen. Doch jetzt werde ich gemütlich frühstücken. Für den Kampf muss ich gerüstet sein.»

Entschlossen rührte sie ihren Brei aus frisch gemahlenem Getreide. Das mütterliche Quittengelee hatte sie schon lange nicht mehr angerührt.

Pünktlich um elf Uhr begann Elysia ihre Selbsterforschungsstunde, sich auf ihrem Schaffell räkelnd und gähnend. Schliesslich blieb sie auf dem Rücken liegen und liess ihre Hände auf ihrem unteren Bauch ruhen. Im Einatem nahm sie den Vokal U auf, im Ausatem tönte sie schweigend U. Während der Ruhe nach dem Ausatem wartete sie, bis ihr Einatem von selbst wiederkam ... als U. In ihrem Becken entstand allmählich Raum, Atemraum. Nach einer Weile liess sie ihre Hände auf den oberen Bauch gleiten. So dann liess sie im Einatem den Vokal O kommen, um im Ausatem







wiederum schweigend zu tönen. OOO ... OOO... Raum, Ruhe, Sein ... einfach sein. Nach Hause kommen ... zu mir kommen ... bei mir sein: Hier bin ich ich. Hier bin ich Frau im Haus.

Am Nachmittag nahm Elysia den Weg in die Sackgasse Nummer 1 unter ihre Füße.

2Sie sehen heute so zufrieden aus», meinte Frau Sichtig und goss ihr Rotbuschtee ein. Bald schwebte ein zarter Duft von Vanille im Raum.

«Ja, das bin ich auch», bestätigte Elysia. «Ich bin bei mir angekommen. Bitte, lesen Sie mir vor, wie es mit Aschenputtel weiterging! Wir waren an der Stelle angekommen, wo es zum zweiten Mal wunderschön gekleidet zu Hof ging, und der Königssohn wiederum die ganze Zeit nur mit ihm tanzte.»

Frau Sichtig griff zum Buch und fand bald die Fortsetzung:

*«Als es nun Abend war, wollte es fort, und der Königssohn ging ihm nach und wollte sehen, in welches Haus es ging; aber es sprang ihm fort und in den Garten hinter dem Haus. Darin stand ein schöner grosser Baum, an dem die herrlichsten Birnen hingen; es kletterte so behend wie ein Eichhörnchen zwischen die Äste, und der Königssohn wusste nicht, wo es hingekommen war. Er wartete, bis der Vater kam, und sprach zu ihm: Das fremde Mädchen ist mir entwischt, und ich glaube, es ist auf den Birnbaum gesprungen.» Der Vater dachte: Sollte es Aschenputtel sein, liess sich die Axt holen und hieb den Baum um, aber es war niemand darauf. Und als sie in die Küche kamen, lag Aschenputtel da in der Asche, wie sonst auch, denn es war auf der anderen Seite vom Baum herabgesprungen, hatte dem Vogel auf dem Haselbäumchen die schönen Kleider wieder gebracht und sein graues Kittelchen angezogen.»*

<sup>1</sup>In Anlehnung an Rebecca Bachstein: Engel-Licht-Tarot. Ryvellus 1998





## Leben

In Gedanken versunken betrachtete Elysia einige Monate später beim Frühstück wieder die Karte mit dem Bild des Erzengels Michael und las sich selbst halblaut den Text vor: «Unser gestärktes Selbstbewusstsein macht uns mutig. Wir können aus innerer Gewissheit Projekte in Gang setzen. Jetzt können wir eigenständig handeln und uns von den Ketten lösen ...» Sie wiederholte: «Projekte in Gang setzen ...»

Vor wenigen Wochen hatte Frau Sichtig sie gefragt, wie es denn mit der Lust nach einem eigenen Projekt stünde. Ihr tägliches Projekt sei der Hotelbetrieb für ihre Familie, hatte Elysia gefunden: putzen, aufräumen, kochen ... Der einzige Unterschied zu früher war, dass Sofie und Michael ihre Mühe mehr schätzten, ihr öfters dankten oder kleine Haushaltsarbeiten auch mal selbst verrichteten. Als junge Ehefrau und Mutter hatte Elysia gerne ihre Familie umsorgt: Sie hatte mit Freude gekocht, mit Schwung geputzt, sich für Sofie Märchen ausgedacht, mit ihr gemalt ... Sie



hatte darin einen Sinn gefunden und auch Trost, wenn Michael so häufig abwesend war. Seit einigen Jahren war für sie die Haushaltsarbeit grau wie Asche geworden. In einem Traum, der sich ständig wiederholte, sagte eine Stimme zu Elysia: «Du hast etwas Wichtiges vergessen!» Heute wusste sie, dass sie sich selbst vergessen hatte.

Ein paar Tage nach jenem Gespräch mit Frau Sichtig wurde Elysia beim Einkaufen in der Stadt von einem heftigen Regenguss überrascht. Sie flüchtete in das nächstbeste Geschäft und befand sich in einem «Kreativ-Zentrum», das sie noch nie betreten hatte. In dem Labyrinth von Regalen mit unzähligen Fächern und Schubladen wurde alles Mögliche angeboten, mit dem sich Nützliches und Unnützlich basteln oder bemalen liess. Besonders faszinierend fand Elysia die Schmuckabteilung: Silberdraht, Perlen aus verschiedenem Material in allen Farben und Formen ... Bald hatte sie eine Auswahl getroffen. Die nette Verkäuferin weihte Elysia in die Handhabung der Quetschperle ein:

«Nun können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die Quetschperle sorgt dafür, dass sich der Silberdraht nicht mehr von der Verschluss-Öse lösen kann, Ihr Werk ist abgesichert.»

Eines Tages klingelte das Telefon, gerade als Elysia wieder einmal versunken ihren Erzengel betrachtete. Penelopes Stimme klang ganz aufgeregt: «Elysia, du wirst staunen! Am Besten setzt du dich erst mal hin, falls du nicht schon sitzt. Kannst du dich an das kleine Café in der Altstadt unter den Lauben erinnern?»

Elysia kannte es: Das Tunnelgewölbe aus Sandstein vermittelte Geborgenheit, in gemütlichen Seitennischen luden mit dunkelrotem Samt bezogene Sofas zum Verweilen ein.

«Gestern hat mich der jetzige Inhaber angerufen», erzählte Penelope munter weiter, «und mich gefragt, ob ich das Café über-





nehmen wolle. Er gehe in Pension. Vor einem Jahr hätte ich ihn doch bereits gefragt, er habe mich nicht vergessen. Stell dir vor: Ich habe ja gesagt!»

«Gratuliere!» Elysia freute sich für ihre Freundin.

«Ein alter Traum wird wahr», schwärmte Penelope so begeistert, als wäre ihr Odysseus endlich zurückgekehrt. «Es soll ein besonderes Café werden: ein Fashion-Café.»

«Was ist denn das?» Elysia kam sich etwas dumm vor, weil sie nicht sofort verstand, was ihre Freundin für Allgemeingut hielt.

«Ein Fashion-Café ist ein Ort, wo Frauen Kleider kaufen oder auch selbst entwerfen und nähen können. Währenddessen können sie bei einer Tasse Kaffee ihre Ideen und Erfahrungen untereinander austauschen. Zu Beginn einer jeden Saison gibt es eine Modeschau. Fashion heisst frei ins Französische übersetzt: Chacune à sa façon! Ich will eine Mode vertreten, die die Frauen anzieht, nicht auszieht. Eben: eine Haute-Culture: Die weibliche Schönheit und Würde sollen zur Geltung kommen.»

Elysia war sprachlos vor Staunen.

«Bist du noch da?», wollte Penelope sich vergewissern. «Ich wollte dich nämlich fragen, ob du mitmachen möchtest!»

«Als was? Als Serviertochter?», fragte Elysia, nachdem sie ihre Sprache wiedergefunden hatte.

«Nein, nein», lachte die Freundin fröhlich, «du entwirfst den Schmuck zu den Kleidern!»

Nun musste sich Elysia doch erst einmal hinsetzen.

«Den Schmuck? ... Ich?», stammelte sie, «da überschätzt du mich aber gewaltig!»

Beim Abendessen konnte Elysia es kaum abwarten, Michael von Penelopes Projekt zu erzählen.

«Diese arrogante Klatschtante hat tatsächlich mal eine tolle Idee!», war der Kommentar.





Sofie wollte sofort wissen, wie denn das Café heissen solle. «Elysium», bekam sie zur Antwort.

«Das ist ein Mega-Projekt», meinte sie, «das erzähle ich morgen in der Schule. Bei meinen Freundinnen nehme ich gleich Bestellungen auf. Sie sollen sich deine Kreationen von ihren Eltern zum Schulabschluss wünschen. Mama, schau nicht so verdattert drein! Ich mache Werbung für dich!»

Mit einem Kuss auf die rechte mütterliche Wange bekräftigte Sofie ihr Versprechen. Michael fühlte sich plötzlich verpflichtet, bei der linken Wange nachzudoppeln. Elysia wusste kaum, wie ihr geschah.

«Mein Schatz», verkündete Michael, «du bist Projekt-schwanger. Das müssen wir feiern! Morgen Abend lade ich dich in das neue Restaurant Maghreb ein. Du hast mal gesagt, dass du gerne Hirse isst.»



«Wissen Sie schon das Neuste?»

Aus Elysia sprudelte es, ganz unüblich, nur so hervor, noch bevor Frau Sichtig ihr Tee eingeschenkt hatte.

«Ich bin schwanger ... Projekt-schwanger!»

Die Therapeutin schaute sie erstaunt an.

Elysia erzählte vom Café, von den Kleidern, vom Schmuck, von schönen und würdevollen Frauen ... Und meinte schliesslich sichtlich bewegt: «Es ist ein Projekt mit Zukunft, ein Zu-Zu-Projekt, das gelingen soll. Ich weiss nur noch nicht, wie ich es schaffe. Mein Erzengel muss mich noch kräftig unterstützen!»

Frau Sichtig schmunzelte: «Ja, ohne Engel geht es nicht. Aber zur Unterstützung sind sie ja da!»

Natürlich musste auch Emilio in die neuen Pläne eingeweiht werden. Er schenkte Elysia drei kleine aprikosenfarbene Röschen:





«Speziell für Sie, Signora! Damit aus Ispirazione Creazione wird! Gerne werde ich die Damen der Cafeteria mit meinen Blumen beglücken.»

Beschwingt schloss Elysia die Fenster des nun mit frischer Frühlingsluft gefüllten Gymnastikraums. Das Taubenpärchen war auch wieder da und liess sich gleich auf dem Sims zum Turteln nieder. Die schwarzen Vorhänge vor dem Spiegel zog Elysia heute nicht vor. Der Spiegel durfte zuschauen. Sie stellte sich vor ihn hin: «Ich bin Elysia! Wer ist Elysia? Blatt?» Sie zog langsam ein Kleidungsstück nach dem anderen aus und liess es zu Boden fallen. «Schale? Kern?» Schliesslich legte sie sich nackt auf das Schaffell und dehnte sich gemächlich in alle Richtungen. «Ich nehme Raum ein», sagte sie zu sich selbst. «Ich nehme mir meinen Raum.»

Bald blieb sie bequem auf dem Rücken liegen und schob das silberne Kästchen, das sie heute mitgebracht hatte, näher zu sich heran. Einen edlen Stein nach dem anderen nahm sie heraus und schmückte die Hügel und Täler ihrer Körperlandschaft mit Jaspis, Karneol, Rosenquarz und Amethyst. «Und jetzt kommt die Bernstein-Karawane!» Ein «Bernstein-Kamel» legte Elysia sich auf ihren Schamhügel, eines in die Kuhle ihres Bauchnabels, ein drittes in die Mitte der Magengegend, das nächste in das Herztal zwischen ihre Busenhügel, ein fünftes in das Grübchen ihres Halses und das letzte auf die Mitte ihrer Stirne. Sie liess sich tragen vom Boden, liess ihren Atem kommen und gehen und wartete, bis er von selbst wiederkam.

«Ich bin Elysia. Ich bin eine Frau. Ich bin schön, ich bin kostbar, ich bin einzigartig. Aus mir fliesst Liebe in die Welt.»

Einige Wochen später begab sich Elysia in die Sackgasse Nummer 1, so wie sie es in den letzten zwei Jahren regelmässig getan hatte. Heute dachte sie daran, wie sie zum ersten Mal Frau





Sichtig Praxis betreten hatte: Damals hatte sie sich «am Ende», eben wie in einer Sackgasse gefühlt und keinen Ausweg mehr gesehen. An diesem Ort hatte sie sich bestenfalls etwas Erleichterung erhofft und war dankbar, dass ihr endlich jemand zuhörte, ohne sie zu verurteilen. Die Sackgasse wurde für Elysia jedoch bald zur Retorte: zu einem Gefäß, in welches sie eingetaucht war und nun gewandelt wieder auftauchte. Durch das Wahrnehmen ihrer Träume und der Botschaften ihres Körpers hatte sie sich kennen und spüren gelernt. Sie hatte die Heilung ihrer Wunden erfahren und eine geheimnisvolle Wandlung von Lisa zu Elysia. Nun tat sich ein neuer Weg für sie auf. Heute spürte sie, dass ihre Zeit in der Sackgasse sich dem Ende zuneigte.

Bei der gewohnten Tasse Tee las Elysia aus ihrem Tagebuch den Traum der letzten Nacht vor: «Ein grosses Fest findet statt. Alle sitzen an einem langen Tisch. Viele Leute kenne ich nicht, einige kenne ich: Michael und Sofie sind da, Mutter und Schwiegermutter, auch Papa, der schon längst gestorben ist. Ich höre Dogos Worte: «Denn gut ist es, ein Fest zu feiern». Die Szene wechselt. Ich sehe, wie ich alleine in eine wunderschöne Landschaft hineingehe. Die aufsteigende Sonne taucht alles in ein rosarotes Licht: Ein neuer Tag bricht an.»

Der Traum hatte Elysia tief berührt: «Das war das Fest der Versöhnung.»

«Ja», nickte Frau Sichtig ebenfalls berührt, «nun kann etwas Neues beginnen.»

«Ach bitte, lesen Sie mir noch vor, wie der Prinz Aschenputtel gefunden hatte!»

Auf Elysias Wunsch hin suchte Frau Sichtig die Stelle im Buch und begann zu lesen:

*«Als es nun Abend war, wollte Aschenputtel fort, und der Königssohn wollte es begleiten, aber es entsprang ihm so geschwind, dass er nicht*







folgen konnte. Der Königssohn hatte aber eine List gebraucht und hatte die ganze Treppe mit Pech bestreichen lassen: Da war, als es hinabsprang, der linke Pantoffel des Mädchens hängen geblieben. Der Königssohn hob ihn auf, und er war klein und zierlich und ganz golden. Am nächsten Morgen ging er damit zu dem Mann und sagte zu ihm: «Keine andere soll meine Gemahlin werden als die, an deren Fuss dieser goldene Schub passt.» Da freuten sich die beiden Schwestern, denn sie hatten schöne Füße. Die älteste ging mit dem Schub in die Kammer und wollte ihn anprobieren. Die Mutter stand dabei. Aber sie konnte mit der grossen Zebe nicht hineinkommen, und der Schub war ihr zu klein; da reichte ihr die Mutter ein Messer und sprach: «Hau die Zebe ab: wann du Königin bist, so brauchst du nicht mehr zu Fuss zu gehen.» Das Mädchen hieb die Zebe ab, zwängte den Fuss in den Schub, verbiss den Schmerz und ging heraus zum Königssohn. Da nahm er sie als seine Braut aufs Pferd und ritt mit ihr fort. Sie mussten aber am Grabe vorbei, da sassen die zwei Täubchen auf dem Haselbäumchen und riefen:

«Rucke di guck, rucke di guck,  
Blut ist im Schuck (Schub):  
Der Schuck ist zu klein,  
Die rechte Braut sitzt noch daheim.»

Da blickte er auf ihren Fuss und sah, wie das Blut herausquoll. Er wendete sein Pferd um, brachte die falsche Braut wieder nach Haus und sagte, das wäre nicht die rechte, die andere Schwester sollte den Schub anziehen. Da ging diese in die Kammer und kam mit den Zehen glücklich in den Schub, aber die Ferse war zu gross. Da reichte die Mutter ein Messer und sprach: ‚Hau ein Stück von der Ferse ab: wann du Königin bist, brauchst du nicht mehr zu Fuss zu gehen.‘ Das Mädchen hieb ein Stück von der Ferse ab, zwängte den Fuss in den Schub, verbiss sich den Schmerz und ging hinaus zum Königssohn. Da nahm er sie als Braut aufs Pferd und ritt mit ihr fort. Als sie an dem Haselbäumchen vorbeikamen, sassen die zwei Täubchen darauf und riefen:





*«Rucke di guck, rucke di guck,  
Blut ist im Schuck:  
Der Schuck ist zu klein,  
Die rechte Braut sitzt noch dabeim.»*

*Er blickte nieder auf ihren Fuss und sah, wie das Blut aus dem Schub quoll und an den weissen Strümpfen ganz rot heraufgestiegen war. Da wendete er sein Pferd und brachte die falsche Braut wieder nach Haus. «Das ist auch nicht die rechte», sprach er, «habt ihr keine andere Tochter?» – «Nein», sagte der Mann, «nur von meiner verstorbenen Frau ist noch ein kleines verbuttetes Aschenputtel da: das kann unmöglich die Braut sein.» Der Königssohn sprach, er solle es heraufschicken, die Mutter aber antwortete: «Ach nein, das ist viel zu schmutzig, das darf sich nicht sehen lassen.» Er wollte es aber durchaus haben, und Aschenputtel musste gerufen werden. Da wusch es sich erst Hände und Angesicht rein, ging und neigte sich vor dem Königssohn, der ihm den goldenen Schub reichte. Dann setzte es sich auf einen Schemel und zog den Fuss aus dem schweren Holzschub und steckte ihn in den Pantoffel, der war wie angegossen. Und als es sich in die Höhe richtete und der Königssohn ihm ins Gesicht sah, so erkannte er das schöne Mädchen, das mit ihm getanzt hatte, und rief: «Das ist die rechte Braut!»»*

Nach dem gemeinsamen Abendessen verkündete Sofie ihren Eltern: «Ich muss euch noch sagen, wer heute angerufen hat: die Omama! Sie wollte nicht stören und liess ausrichten, dass sie am nächsten Sonntag zusammen mit Papas Mama eine Fahrt ins Blaue unternehmen wolle. Es sei nämlich höchste Zeit, dass ihr euren Hochzeitstag alleine feiert!»

Elysia und Michael schauten sich verdutzt an: Diese Mütter! Was war wohl plötzlich in sie gefahren?

Beim Aufräumen der Küche erzählte Sofie, dass sie sich gemeldet hätte, um für das Festessen mit den Lehrerinnen und Lehrern den Dessert zuzubereiten.





«Was hast du dir denn ausgedacht?», wollte ihre Mutter neugierig wissen.

«Schokoladeneis, übergossen mit Quittencoulis, verziert mit Schlagsahne, alles mit Sesam überstreut. Wie findest du das?» Sofie rollte genüsslich ihre Augen.

«Eine wunderbare Idee!»

Elysia streichelte ihrer Tochter über das Haar. Diese kuschelte sich zärtlich an ihre Mutter und seufzte: «Wir Frauen haben es doch gut, nicht wahr?»

«Ja», antwortete Elysia und drückte ihre Tochter liebevoll an sich.





Anhang I

**Lisas Übungen**



Folgende Übungen liessen Lisa zu sich kommen, sich besser spüren, mit der Zeit in ihrem Körper wohnen und sich vertrauensvoll der Welt öffnen, der inneren und der äusseren. Lassen Sie sich inspirieren!

1. «Ich nehme mir Raum.»
2. «Ich lasse mich tragen.»
3. Nein und Ja
4. Innenraum: «Hier wohne Ich.»
5. Fuss-Massage
6. Silber und Gold

### **1. Übung am Boden: «Ich nehme mir Raum.»**

Sie dehnen und räkeln sich ausgiebig auf einem Teppich oder einer Woldecke an einem ruhigen Ort, wo Sie sich gerne niederlassen. Dabei rollen Sie vom Rücken mal auf die eine Seite, mal auf die andere, mal auf den Bauch und nehmen so «rundherum» Verbindung zur Erde auf. Arme und Beine dehnen Sie in alle möglichen Richtungen, Hände und Füsse werden weit. Den Einatem lassen Sie von alleine durch die Nase kommen, den Ausatem entlassen Sie durch den Mund in einem geflüsterten «Huh!» Innerlich können Sie zu sich sagen: «Ich nehme Raum ein. Ich nehme mir meinen Raum!» Ein herzhaftes Gähnen ist willkommen und lässt Sie von innen her weit werden. Wenn es Ihnen genügt, kommen Sie im Liegen auf dem Rücken oder in einer anderen Position, die Ihnen behagt, zur Ruhe und spüren nach:

Wie schmiegt sich der Boden jetzt an mich an?  
Wo hat sich in mir etwas gelöst, geweitet, beruhigt?  
Wie geht mein Atem jetzt?  
Wie geht es mir jetzt?

102





## 2. Übung am Boden: «Ich lasse mich tragen.»

Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Arme ruhen bequem auf dem Boden, Ihre Beine ebenfalls. Bei Bedarf können Sie eine Rolle unter Ihre Knie oder ein Kissen unter Ihren Kopf schieben. Innerlich sagen Sie sich langsam folgenden Text vor:

«Ich lasse mich tragen ... Ich lasse meinen rechten Fuss tragen. Mein rechter Fuss wird von der Erde getragen. Ich in meinem rechten Fuss lasse mich tragen. Mein rechter Unterschenkel wird getragen. Ich in meinem rechten Unterschenkel und Oberschenkel lasse mich tragen. Die Erde trägt mich in meinem ganzen rechten Bein ... Auch mein linker Fuss wird getragen, mein linker Fuss, Unter- und Oberschenkel werden getragen, ich in meinem linken Bein werde getragen, ich in meinen beiden Beinen lasse mich von der Erde tragen ...

Meine rechte Hand wird getragen, meine rechte Hand, mein rechter Unter- und Oberarm werden getragen, ich lasse mich in meinem rechten Arm von der Erde tragen. Auch meinen linken Arm lasse ich tragen, ich in meinen beiden Armen und Beinen lasse mich ganz und gar tragen ...

Mein Becken lasse ich tragen. Ich in meinem Becken und meinem ganzen Rücken lasse mich von der Erde tragen ... Ich lasse meinen Kopf tragen, mein Gesicht, meinen Unterkiefer, meine Zunge, meine Augen ... Von Kopf bis Fuss lasse ich mich von der Erde tragen ...

Ich lasse meinen Atem kommen und gehen. Kann ich warten, bis er von alleine wiederkommt?»





Eine Weile geniessen Sie, wie die Erde und die Wellen Ihres Atems Sie tragen. Anschliessend können Sie sich allmählich dehnen und langsam über das Sitzen zum Stehen kommen. Falls Sie sich im Bett befinden, nehmen Sie, ohne sich zu dehnen, Ihre gewohnte Schlafposition ein. Denn: Diese Übung beruhigt und fördert das Einschlafen. Sie können sich aber auch genüsslich dehnen und mit der nächsten Übung fortfahren.

### **3. Übung: Nein und Ja**

Sie liegen bequem am Boden und legen sich einen Ball unter Ihren Kopf. Es kann ein gebrauchter Tennis- oder ein kleiner Vollgummiball sein. In der Ruhe lassen Sie Ihren Kopf eine Weile von dem Ball tragen und machen sich so mit der ungewohnten Stellung vertraut: Sie schenken dem Ball das ganze Gewicht Ihres Kopfes ...

Innerlich stellen Sie sich auf ein «Nein» ein und begleiten es so langsam wie möglich mit der entsprechenden Kopfbewegung. Lassen Sie die Bewegung nur so gross werden, dass der Ball Ihren Kopf sicher tragen kann. Ein paar Mal: «Nein!» Dann lassen Sie Ihren Kopf wieder ruhen. Spüren Sie: Wie reagiert Ihr Atem? Wo in Ihnen wird es weite? Tauchen Bilder, Gefühle, Erinnerungen auf? Wechselt Ihre Stimmung? Lassen Sie zu, was Sie heute zulassen möchten.

Zu Ihrer Zeit legen Sie den Ball wieder beiseite und lassen Ihren Kopf am Boden landen. Sie spüren nach: «Wie geht mein Atem jetzt? Wie fühle ich mich jetzt?» Und bald dehnen Sie sich ganz nach Ihrem Bedürfnis und legen den Ball wieder unter Ihren Kopf.

**104**







Sie lassen sich tragen und stellen sich innerlich auf ein «Ja» ein. Sie lassen ein Nicken entstehen, langsam und deutlich: «Ja!» Auch dieses Mal bewegen Sie Ihren Kopf nur so weit, dass er sicher vom Ball getragen wird. Ein paar Mal: «Ja!» Zur Ruhe gekommen, spüren Sie: Wie reagiert Ihr Atem? Was steigt in Ihnen auf? Nach einer oder zwei weiteren Serien «Ja» nehmen Sie den Ball wieder hervor und lassen Ihren Kopf sanft am Boden landen. Wie geht es Ihnen jetzt? Was klärt sich? Was kommt in Fluss?

Mit einem ausgiebigen Dehnen in alle Richtungen beenden Sie diese Übung.

#### **4. Übung: Innenraum: «Hier wohne Ich.»**

Sie liegen bequem, Ihre Hände ruhen auf Ihrem unteren Bauch, dem Bereich zwischen Bauchnabel und Schambein. Sie lauschen Ihrem Atem, wie er kommt ... und geht ... und nach einer Weile von selbst wiederkommt. Ihre Hände spüren die Bewegung der Bauchwand: Der Einatem lässt sie weit werden, der Ausatem lässt sie zurückschwingen. Sie nehmen sich Zeit, dies zu genießen, und verbinden sich so mit dem Rhythmus Ihres Atems.

Die nächsten Male, wenn Ihr Einatem Sie wieder füllt, nehmen Sie den Vokal U in sich auf und tönen U schweigend im Ausatem. Ihr Mund ist die ganze Zeit geschlossen. Nach der Atemruhe lassen Sie Ihren Atem wieder auf U kommen und gehen. Tun Sie dies, solange Sie mögen, mit der Zeit können Sie den Ton auch in den Aussenraum entlassen, formen Sie Ihren Mund dabei deutlich zu einem «UUUUUUUU».

Während des Nachspürens können Sie sich fragen:





Wo ist Raum entstanden?  
Wie bin ich jetzt in meinem Becken?  
Kann ich mich darin niederlassen?  
Gibt es Ruhe? Gelassenheit?

Sie können sich sanft durchdehnen und ...

Ihre Hände auf den oberen Bauch (Gegend zwischen dem Ende des Brustbeins und dem Bauchnabel) legen. Ihren Atem lassen Sie wieder zu und spüren über Ihre Hände, wie er Sie bewegt. Dieses Mal nehmen Sie im Einatem den Vokal O auf und tönen ihn schweigend im Ausatem wie vorhin das U.

Wo ist nun Raum entstanden? Mitte?  
Wie sind Sie mit Ihrer Mitte verbunden?  
Können Sie hier wohnen?



In einem weiteren Schritt «legen» Sie Ihren Vornamen in Ihre Mitte. Ihre Hände liegen nun übereinander auf Ihrer Magengegend. Während Sie Ihren Ausatem gehen lassen, sagen Sie sich zunächst schweigend, später mit Stimme, Ihren Vornamen. Sie warten, bis der neue Einatem von selbst wiederkommt. Dies tun Sie, solange Sie mögen.

Was ist entstanden?  
Kann ich annehmen, was mir zukommt?  
Kann ich mich annehmen?  
In mir wohnen?

Nach einem ausgiebigen Dehnen in alle Richtungen stehen Sie langsam auf und setzen sich auf einen Hocker, falls Sie mit der Fuss-Massage fortfahren möchten. – Natürlich ist es auch





möglich, diese Übung im Sitzen durchzuführen. Probieren Sie beide Varianten aus und entscheiden Sie dann nach Ihrem eigenen Bedürfnis.

## 5. Übung: Fuss-Massage

Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Hocker. Sie spüren, wie die Erde Sie trägt und wie Sie nach oben zum Himmel hin aufgerichtet sind. Kann Ihre Krone Richtung Himmel wachsen? Sind Ihre Füße mit der Erde verbunden? Wie schmiegt sich die Erde an Ihre Sohlen an? Wie geht Ihr Atem?

Sie nehmen Ihren kleinen Ball unter den linken Fuss und rollen lässig darauf herum, nach vorne, nach hinten ... Ihr Ball kundschafft die Landschaft Ihres Fusses aus: die Täler, die Hügel, die Fussränder ... Anschliessend bewegen Sie Ihren Unterschenkel so, dass der Ball kreisend Ihre Sohle massieren kann: zunächst das hintere Drittel, die Gegend der Ferse, sodann die zartere Fusshöhle, den breiten Zehenballen, die Unterseite der Zehen ... Zügig kreisend gelangt der Ball immer an eine andere Stelle. Sollte es schmerzen, geben Sie weniger Gewicht auf den Ball, umspielen Sie diese Gegend. Was kann sich heute lösen? Alles sollte angenehm sein. Zum Abschluss «rollen» Sie noch ein paar Mal mit ausladender Bewegung des Unterschenkels grosszügig nach vorne von sich weg und rückwärts wieder zu sich hin, lassen den Ball beiseite und stellen Ihren Fuss wieder auf den Boden.

Sie spüren nach:

Wie schmiegt sich die Erde jetzt an?

Wie spüren Sie diesen Fuss jetzt?

Gibt es einen Unterschied zum anderen Fuss?





Ein Dehnen nach Bedarf und es geht weiter in gleicher Weise: Sie lassen den Ball Ihren rechten Fuss massieren. Sie spüren nach: Wie schmiegt sich der Boden jetzt an Ihre Füße?

Sie stehen auf und verlagern langsam Ihr Gewicht von einem Fuss auf den anderen: Schritte entstehen. Wohin führen Ihre «neuen» Füße Sie? Fühlen Sie sich getragen? Gibt es Vertrauen? Kraft? Selbst-Ständigkeit?

## **6. Übung: Silber und Gold**

Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Hocker, Ihre Füße sind mit der Erde verbunden. Sie lassen Ihren Atem zu, lauschen seinem Rhythmus und lassen sich von seinen sanften Wellen leicht bewegen ...

Sie sammeln sich zu Ihrem Steissbein. Sie können es auch zur Vorbereitung kreisend streichen, so dass Sie es bewusster empfinden ... Sie spüren, dass Ihr Einatem die Gegend Ihres Steissbeins weitet. Dies können Sie noch verstärken, indem Sie etwas in Ihr Kreuzbein sinken und sich vom Ausatem wieder aufrichten lassen. Im Einatem schaukeln Sie ein wenig nach hinten und lassen gleichzeitig silbernes Licht in Ihr Steissbein einströmen, im Ausatem richten Sie sich nach vorne schaukelnd auf und lassen den Lichtstrahl Ihre Wirbelsäule hinauffliessen und sich in Ihren kugelförmigen Herzraum (in der Mitte Ihres Busens) ergiessen. Mit jedem Atemzug füllt sich Ihr Herzraum mehr und mehr mit silbernem Licht.

Nach einem kurzen Nachspüren sammeln Sie sich in Ihrer Scheitelgend. Auch diese können Sie durch ein Streichen in eine

**108**





deutlichere Empfindung bringen ... Durch ein kleines Neigen des Kopfes nach vorne spüren Sie, wie Ihr Einatem auch diese Gegend weitet. Im Ausatem richten Sie sich zu Ihrer vollen majestätischen Grösse wieder auf. Die nächsten Male lassen Sie zusammen mit dem Einatem goldenes Licht in Ihren Scheitel einströmen, im Ausatem lassen Sie den goldenen Strahl Ihre Wirbelsäule hinunterfliessen und sich ebenfalls in Ihren Herzraum ergiessen ...

Ihre «Herzkugel» ist nun ganz und gar von Gold und Silber durchflutet, jeder Atemzug lässt mehr Fülle und Weite entstehen. Mit Ihren Händen und Armen können Sie die pulsierende Bewegung Ihres Atems in freier Form begleiten: Auch Ihre Hände werden weit im Einatem, «schmal» im Zurückschwingen während des Ausatems, ruhig während der Atemruhe. Wohin möchte die Fülle fliessen? Vielleicht möchten Sie zum Stehen kommen? Zum Gehen?



Nehmen Sie sich viel Zeit zum Nachspüren im Sitzen.

Ein Hinweis: Lassen Sie sich beim Üben von Ihrem Wohlbefinden leiten! Bei anhaltendem Unwohlsein oder Schmerzen holen Sie sich Rat bei einer entsprechenden Fachperson!







## Anhang 2

# Die Botschaften der Heilpflanzen





Die Botschaften der hier im Buch erwähnten Heilpflanzen werden zu Ihrem besseren Verständnis kurz erläutert. Bitte beachten Sie im Falle einer Anwendung mögliche Kontraindikationen. Nur wenige Öle können pur auf die Haut aufgetragen werden. Sie eignen sich eher für Duftlampen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten!

Koriander  
Lavendel  
Nelke  
Rose  
Vanille  
Ysop

### **Koriander**

Korianderöl hilft, unbewältigte Probleme anzugehen, von denen wir nichts wissen wollen. Dadurch löst sich die dort gebundene Energie und steht uns für neue Schritte zur Verfügung.

*Pflanzenbotschaft:*

«Schau hin und konfrontiere dich, nur so kannst du wachsen!»

### **Lavendel**

Lavendelöl lässt eine Atmosphäre von Reinheit, Frische und Ordnung entstehen. Es vertreibt schlechte Gedanken und böse Geister. Depressionen werden durchlichtet, die Seele findet ein neues Gleichgewicht. Frühjahrsputz für die Seele!

*Pflanzenbotschaft:*

«Ich wasche dich rein!»

112







## **Nelke**

Nelkenöl erleichtert das Loslassen von alten Belastungen und macht für neue Erfahrungen empfänglich. Es vermittelt die Erkenntnis, dass alles, was auf dieser Erde entsteht, wieder vergeht.

*Pflanzenbotschaft:*

«Leben und Sterben, alles ist eins!»

## **Rose**

Rosenöl wirkt stark antidepressiv und aphrodisisch. Es macht die Atmosphäre weich und warm, schafft Raum für Milde, Güte und Verständnis. Das Herz kann sich für die Liebe zur ganzen Welt öffnen. Es entsteht das Bedürfnis, diesen Reichtum und Überfluss weiterzugeben. Bei Eifersuchtsgefühlen hilft es, zu verstehen und zu verzeihen, denn wenn ich selbst so reich bin, wie sollte ich jemandem etwas missgönnen?

*Pflanzenbotschaft:*

«Liebe über alle Grenzen hinaus!»

## **Vanille**

Beruhigt und besänftigt Ärger, Zorn, Frustration und Angst. Beim Geruch von Vanilleöl kann eigentlich niemand böse bleiben oder werden. All die süßen Genüsse von Schokolade, Pudding und Eiscreme tauchen aus unserer Erinnerung auf und gewinnen uns für die sonnige Seite des Lebens. Es ist die Essenz des Genießens, die uns in unser kindliches Dasein führt.

*Pflanzenbotschaft:*

«Das Leben ist zum Geniessen da!»





## **Ysop**

Wenn die Seele in innerer oder äusserer Kälte erstarrt, hilft Ysopöl, das Eis zu schmelzen, und lässt uns die Wärme des eigenen Herzens wieder spüren. Es fördert die Konzentration, klärt Schwierigkeiten und wirre Gedanken.

*Pflanzenbotschaft:*

«Ich helfe dir, dein Chaos zu ordnen!»

*Vorsicht bei Schwangerschaft, Bluthochdruck und Epilepsie!*



Anhang 3

**Das Märchen vom Aschenputtel**



## Das Aschenputtel

Einem reichen Manne, dem wurde seine Frau krank, und als sie fühlte, dass ihr Ende herankam, rief sie ihr einziges Töchterlein zu sich ans Bett und sprach: «Liebes Kind, bleib fromm und gut, so wird dir der liebe Gott immer beistehen, und ich will vom Himmel auf dich herabblicken und will um dich sein.» Darauf tat sie die Augen zu und verschied. Das Mädchen ging jeden Tag hinaus zu dem Grabe der Mutter und weinte und blieb fromm und gut. Als der Winter kam, deckte der Schnee ein weisses Tüchlein auf das Grab, und als die Sonne im Frühjahr es wieder herabgezogen hatte, nahm ich der Mann eine andere Frau. Die Frau hatte zwei Töchter mit ins Haus gebracht, die schön und weiss von Angesicht waren, aber garstig und schwarz von Herzen. Da ging eine schlimme Zeit für das arme Stiefkind an. «Soll die dumme Gans bei uns in der Stube sitzen!» sprachen sie, «wer Brot essen will, muss es verdienen: hinaus mit der Küchenmagd.» Sie nahmen ihm seine schönen Kleider weg, zogen ihm einen grauen alten Kittel an und gaben ihm hölzerne Schuhe. «Seht einmal die stolze Prinzessin, wie sie geputzt ist!» riefen sie, lachten und führten es in die Küche. Da musste es von Morgen bis Abend schwere Arbeit tun, früh vor Tag aufstehn, Wasser tragen, Feuer anmachen, kochen und waschen. Obendrein taten ihm die Schwestern alles ersinnliche Herzeleid an, verspotteten es und schütteten ihm die Erbsen und Linsen in die Asche, so dass es sitzen und sie wieder auslesen musste. Abends, wenn es sich müdegearbeitet hatte, kam es in kein Bett, sondern musste sich neben den Herd in die Asche legen. Und weil es darum immer staubig und schmutzig aussah, nannten sie es Aschenputtel.

Es trug sich zu, dass der Vater einmal in die Messe ziehen wollte; da fragte er die beiden Stieftöchter, was er ihnen mitbringen sollte? «Schöne Kleider», sagte die eine, «Perlen und Edelsteine» die

116





zweite. «Aber du, Aschenputtel», sprach er, «was willst du haben?» — «Vater, das erste Reis, das Euch auf Eurem Heimweg an den Hut stösst, das brecht für mich ab.» Er kaufte nun für die beiden Stiefschwestern schöne Kleider, Perlen und Edelsteine, und auf dem Rückweg, als er durch einen grünen Busch ritt, streifte ihn ein Haselreis und stiess ihm den Hut ab. Da brach er das Reis ab und nahm es mit. Als er nach Haus kam, gab er den Stieftöchtern, was sie sich gewünscht hatten, und dem Aschenputtel gab er das Reis von dem Haselbusch. Aschenputtel dankte ihm, ging zu seiner Mutter Grab und pflanzte das Reis darauf und weinte so sehr, dass die Tränen darauf niederfielen und es begossen. Es wuchs aber und ward ein schöner Baum. Aschenputtel ging alle Tage dreimal darunter, weinte und betete, und allemal kam ein weisses Vöglein auf den Baum, und wenn es einen Wunsch aussprach, so warf ihm das Vöglein herab, was es sich gewünscht hatte.



Es begab sich aber, dass der König ein Fest anstellte, das drei Tage dauern sollte und wozu alle schönen Jungfrauen im Lande eingeladen wurden, damit sich sein Sohn eine Braut aussuchen möchte. Die zwei Stiefschwestern, als sie hörten, dass sie auch dabei sein sollten, waren guter Dinge, riefen Aschenputtel und sprachen: «Kämm uns die Haare, bürste uns die Schuhe und mache uns die Schnallen fest, wir gehen zur Hochzeit auf des Königs Schloss.» Aschenputtel gehorchte, weinte aber, weil es auch gern zum Tanz mitgegangen wäre, und bat die Stiefmutter, sie möchte es ihm erlauben. «Du Aschenputtel», sprach sie, «bist voll Staub und Schmutz und willst zur Hochzeit? Du hast keine Kleider und Schuhe und willst tanzen!» Als es aber mit Bitten anhielt, sprach sie endlich: «Da habe ich dir eine Schüssel Linsen in die Asche geschüttet; wenn du die Linsen in zwei Stunden wieder ausgelesen hast, so sollst du mitgehen.» Das Mädchen ging durch die Hintertüre nach dem Garten und rief: «Ihr zahmen Täubchen, ihr Turteltäubchen, all ihr Vöglein unter dem Himmel, kommt und helft mir lesen,





die guten ins Töpfchen,  
die schlechten ins Kröpfchen.»

Da kamen zum Küchenfenster zwei weisse Täubchen herein und danach die Turteltäubchen, und endlich schwirrten und schwärmten alle Vöglein unter dem Himmel herein und liessen sich um die Asche nieder. Und die Täubchen nickten mit den Köpfchen und fingen an: pik, pik, pik, pik, und da fingen die übrigen auch an: pik, pik, pik, pik, und lasen alle guten Körnlein in die Schüssel. Kaum war eine Stunde herum, so waren sie schon fertig und flogen alle wieder hinaus. Da brachte das Mädchen die Schüssel der Stiefmutter, freute sich und glaubte, es dürfte nun mit auf die Hochzeit gehen. Aber sie sprach: «Nein, Aschenputtel, du hast keine Kleider und kannst nicht tanzen: du wirst nur ausgelacht.» Als es nun weinte, sprach sie: «Wenn du mir zwei Schüsseln voll Linsen in einer Stunde aus der Asche reinlesen kannst, so sollst du mitgehen», und dachte, das kann es ja nimmermehr. Als sie die zwei Schüsseln Linsen in die Asche geschüttet hatte, ging das Mädchen durch die Hintertüre nach dem Garten und rief: «Ihr zahmen Täubchen, ihr Turteltäubchen, all ihr Vöglein unter dem Himmel, kommt und helft mir lesen,

die guten ins Töpfchen,  
die schlechten ins Kröpfchen.»

Da kamen zum Küchenfenster zwei weisse Täubchen herein und danach die Turteltäubchen, und endlich schwirrten und schwärmten alle Vöglein unter dem Himmel herein und liessen sich um die Asche nieder. Und die Täubchen nickten mit ihren Köpfchen und fingen an: pik, pik, pik, pik, und da fingen die übrigen auch an: pik, pik, pik, pik, und lasen alle guten Körner in die Schüsseln. Und eh eine halbe Stunde herum war, waren sie schon fertig und flogen alle wieder hinaus. Da trug das Mädchen die Schüsseln zu der Stiefmutter, freute sich und glaubte, nun dürfte es mit auf die Hochzeit





gehen. Aber sie sprach: «Es hilft dir alles nichts: du kommst nicht mit, denn du hast keine Kleider und kannst nicht tanzen; wir müssten uns deiner schämen.» Darauf kehrte sie ihm den Rücken zu und eilte mit ihren zwei stolzen Töchtern fort. Als nun niemand mehr daheim war, ging Aschenputtel zu seiner Mutter Grab unter den Haselbaum und rief:

«Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich,  
wirf Gold und Silber über mich.»

Da warf ihm der Vogel ein golden und silbern Kleid herunter und mit Seide und Silber ausgestickte Pantoffeln. In aller Eile zog es das Kleid an und ging zur Hochzeit. Seine Schwestern aber und die Stiefmutter kannten es nicht und meinten, es müsste eine fremde Königstochter sein, so schön sah es in dem goldenen Kleide aus. An Aschenputtel dachten sie gar nicht und dachten, es sässe daheim im Schmutz und suche die Linsen aus der Asche. Der Königssohn kam ihm entgegen, nahm es bei der Hand und tanzte mit ihm. Er wollte auch sonst mit niemand tanzen, also dass er ihm die Hand nicht liess, und wenn ein anderer kam, es aufzufordern, sprach er: «Das ist meine Tänzerin.» Es tanzte, bis es Abend war, da wollte es nach Haus gehen. Der Königssohn aber sprach: «Ich gehe mit und begleite dich», denn er wollte sehen, wem das schöne Mädchen angehörte. Sie entwischte ihm aber und sprang in das Taubenhaus. Nun wartete der Königssohn, bis der Vater kam, und sagte ihm, das fremde Mädchen wäre in das Taubenhaus gesprungen. Der Alte dachte: sollte es Aschenputtel sein, und sie mussten ihm Axt und Hacken bringen, damit er das Taubenhaus entzweischlagen konnte: aber es war niemand darin. Und als sie ins Haus kamen, lag Aschenputtel in seinen schmutzigen Kleidern in der Asche, und ein trübes Öllämpchen brannte im Schornstein; denn Aschenputtel war geschwind aus dem Taubenhaus hinten herabgesprungen und war zu dem Haselbäumchen gelaufen: da hatte es die schönen Kleider abgezogen





und aufs Grab gelegt, und der Vogel hatte sie wieder weggenommen, und dann hatte es sich in seinem grauen Kittelchen in die Küche zur Asche gesetzt.

Am ändern Tag, als das Fest von neuem anhub und die Eltern und Stiefschwestern wieder fort waren, ging Aschenputtel zu dem Haselbaum und sprach:

«Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich,  
wirf Gold und Silber über mich.»

Da warf der Vogel ein noch viel stolzeres Kleid herab als am vorigen Tag. Und als es mit diesem Kleide auf der Hochzeit erschien, erstaunte jedermann über seine Schönheit. Der Königssohn aber hatte gewartet, bis es kam, nahm es gleich bei der Hand und tanzte nur allein mit ihm. Wenn die ändern kamen und es aufforderten, sprach er: «Das ist meine Tänzerin.» Als es nun Abend war, wollte es fort, und der Königssohn ging ihm nach und wollte sehen, in welches Haus es ging; aber es sprang ihm fort und in den Garten hinter dem Haus. Darin stand ein schöner grosser Baum, an dem die herrlichsten Birnen hingen; es kletterte so behend wie ein Eichhörnchen zwischen die Äste, und der Königssohn wusste nicht, wo es hingekommen war. Er wartete aber, bis der Vater kam, und sprach zu ihm: «Das fremde Mädchen ist mir entwischt, und ich glaube, es ist auf den Birnbaum gesprungen.» Der Vater dachte: sollte es Aschenputtel sein, liess sich die Axt holen und hieb den Baum um, aber es war niemand darauf. Und als sie in die Küche kamen, lag Aschenputtel da in der Asche, wie sonst auch, denn es war auf der ändern Seite vom Baum herabgesprungen, hatte dem Vogel auf dem Haselbäumchen die schönen Kleider wieder gebracht und sein graues Kittelchen angezogen. Am dritten Tag, als die Eltern und Schwestern fort waren, ging Aschenputtel wieder zu seiner Mutter Grab und sprach zu dem Bäumchen:

«Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich,  
wirf Gold und Silber über mich.»







Nun warf ihm der Vogel ein Kleid herab, das war so prächtig und glänzend, wie es noch keins gehabt hatte, und die Pantoffeln waren ganz golden. Als es in dem Kleid zu der Hochzeit kam, wussten sie alle nicht, was sie vor Verwunderung sagen sollten. Der Königssohn tanzte ganz allein mit ihm, und wenn es einer aufforderte, sprach er: «Das ist meine Tänzerin.»

Als es nun Abend war, wollte Aschenputtel fort, und der Königssohn wollte es begleiten, aber es entsprang ihm so geschwind, dass er nicht folgen konnte. Der Königssohn hatte aber eine List gebraucht und hatte die ganze Treppe mit Pech bestreichen lassen: da war, als es hinabsprang, der linke Pantoffel des Mädchens hängengeblieben. Der Königssohn hob ihn auf, und er war klein und zierlich und ganz golden. Am nächsten Morgen ging er damit zu dem Mann und sagte zu ihm: «Keine andere soll meine Gemahlin werden als die, an deren Fuss dieser goldene Schuh passt.» Da freuten sich die beiden Schwestern, denn sie hatten schöne Füße. Die älteste ging mit dem Schuh in die Kammer und wollte ihn anprobieren, und die Mutter stand dabei. Aber sie konnte mit der grossen Zehe nicht hineinkommen, und der Schuh war ihr zu klein; da reichte ihr die Mutter ein Messer und sprach: «Hau die Zehe ab: wann du Königin bist, so brauchst du nicht mehr zu Fuss zu gehen.» Das Mädchen hieb die Zehe ab, zwängte den Fuss in den Schuh, verbiss den Schmerz und ging heraus zum Königssohn. Da nahm er sie als seine Braut aufs Pferd und ritt mit ihr fort. Sie mussten aber an dem Grabe vorbei, da sassen die zwei Täubchen auf dem Haselbäumchen und riefen:

«Rucke di guck, rucke di guck,  
Blut ist im Schuck (Schuh):  
Der Schuck ist zu klein,  
Die rechte Braut sitzt noch daheim.»

Da blickte er auf ihren Fuss und sah, wie das Blut herausquoll. Er wendete sein Pferd um, brachte die falsche Braut wieder nach





Haus und sagte, das wäre nicht die rechte, die andere Schwester sollte den Schuh anziehen. Da ging diese in die Kammer und kam mit den Zehen glücklich in den Schuh, aber die Ferse war zu gross. Da reichte ihr die Mutter ein Messer und sprach: «Hau ein Stück von der Ferse ab: wann du Königin bist, brauchst du nicht mehr zu Fuss zu gehen.» Das Mädchen hieb ein Stück von der Ferse ab, zwängte den Fuss in den Schuh, verbiss den Schmerz und ging hinaus zum Königsson. Da nahm er sie als seine Braut aufs Pferd und ritt mit ihr fort. Als sie an dem Haselbäumchen vorbeikamen, sassen die zwei Täubchen darauf und riefen:

«Rucke di guck, rucke di guck,  
Blut ist im Schuck:  
Der Schuck ist zu klein,  
Die rechte Braut sitzt noch daheim.»

Er blickte nieder auf ihren Fuss und sah, wie das Blut aus dem Schuh quoll und an den weissen Strümpfen ganz rot heraufgestiegen war. Da wendete er sein Pferd und brachte die falsche Braut wieder nach Haus. «Das ist auch nicht die rechte», sprach er, «habt ihr keine andere Tochter?» — «Nein», sagte der Mann, «nur von meiner verstorbenen Frau ist noch ein kleines verbuttetes Aschenputtel da: das kann unmöglich die Braut sein.» Der Königsson sprach, er sollte es heraufschicken, die Mutter aber antwortete: «Ach nein, das ist viel zu schmutzig, das darf sich nicht sehen lassen.» Er wollte es aber durchaus haben, und Aschenputtel musste gerufen werden. Da wusch es sich erst Hände und Angesicht rein, ging dann hin und neigte sich vor dem Königsson, der ihm den goldenen Schuh reichte. Dann setzte es sich auf einen Schemel, zog den Fuss aus dem schweren Holzschuh und steckte ihn in den Pantoffel, der war wie angegossen. Und als es sich in die Höhe richtete und der Königsson ihm ins Gesicht sah, so erkannte er das schöne Mädchen, das mit ihm getanzt hatte, und rief: «Das ist die rechte Braut!» Die Stiefmutter und die beiden Schwestern erschraken und wurden bleich

122





vor Ärger: er aber nahm Aschenputtel aufs Pferd und ritt mit ihm fort. Als sie an dem Haselbäumchen vorbeikamen, riefen die zwei weissen Täubchen:

«Rucke di guck, rucke di guck.  
Kein Blut ist im Schuck:  
Der Schuck ist nicht zu klein.  
Die rechte Braut, die führt er heim.»

Und als sie das gerufen hatten, kamen sie beide herabgeflogen und setzten sich dem Aschenputtel auf die Schultern, eine rechts, die andere links, und blieben da sitzen.

Als die Hochzeit mit dem Königssohn sollte gehalten werden, kamen die falschen Schwestern, wollten sich einschmeicheln und teil an seinem Glück nehmen. Als die Brautleute nun zur Kirche gingen, war die älteste zur rechten, die jüngste zur linken Seite: da pickten die Tauben einer jeden das eine Auge aus. Hernach, als sie herausgingen, war die älteste zur linken und die jüngste zur rechten: da pickten die Tauben einer jeden das andere Auge aus. Und waren sie also für ihre Bosheit und Falschheit mit Blindheit auf ihr Lebtag gestraft.



*(Gebrüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen. Manesse 2002)*







**Bildnachweis  
Quellen  
Weiterführende Literatur**





## **Bildnachweis**

Mandala 1 bis 7, 21 x 14,8 cm, wasservermalbare Farbkreide:  
Petra Dobrovolny-Mühlenbach

C. G. Jung schreibt zur Bedeutung von Mandalas:  
«Ihr Grundmotiv ist die Ahnung eines Persönlichkeitszentrums, sozusagen einer zentralen Stelle im Inneren der Seele, auf die alles bezogen, durch die alles geordnet ist, und die zugleich eine Energiequelle darstellt. Die Energie des Mittelpunktes offenbart sich im beinahe unwiderstehlichen Zwang und Drang, das zu werden, was man ist.» (Gesammelte Werke 9, I)





## Quellen

Bachstein Rebecca: Engel-Licht-Tarot. Ryvellus Medienverlag 1998

Gebrüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen. Manesse Verlag 2002

Kraus Michael: Ätherische Öle für Körper, Geist und Seele. Verlag Simon & Wahl 1997

Meerbaum-Eisinger Selma: Ich bin in Sehnsucht eingehüllt. Fischer Tb. Ohne Jahresangabe

Müller Gert: Wie Sand im Licht des Mondes, Dichtung der Tuareg. Haymon Verlag 1997

Shah I.: Die Sufin. Köln 1980

Woolf Virginia: Ein Zimmer für sich allein. Fischer Tb

## Weiterführende Literatur

Asper Kathrin: Verlassenheit und Selbstentfremdung. Walter Verlag 1987

Onken Julia: Geliehenes Glück. Beck 2000

Middendorf Ilse: Der Erfahrbare Atem. Junfermann 1984

Miller Alice: Evas Erwachen. Suhrkamp 2000

Riedel Ingrid: Die gewandelte Frau. Herder Spektrum 1998

Wöller Hildegunde: Aschenputtel – Energie der Liebe. Kreuz Verlag 1984

127





## **Petra Dobrovolny-Mühlenbach**

geboren 1952. Schaukel, Karussell, die ersten Ballettschritte ... Freude an Bewegung prägt ihr Leben. Aus der Suche nach dem eigenen Tanz entstand der Wunsch, Menschen zu begleiten und sie bei der Verwirklichung ihrer Träume zu unterstützen.

Lehr- und Wanderjahre brachten die Autorin in Verbindung mit C. G. Jung, Ilse Middendorf, Carl Rogers, Charlotte Selver, Trudi Schoop, Meret Oppenheim, Frieda Kahlo, Hildegard von Bingen ...

Seit 1987 führt sie als Fachpsychologin für Psychotherapie und Atemtherapeutin eine eigene Praxis in Bern. Hier lernen vor allem Frauen aus den Botschaften der Träume und des Atems ihre verletzte oder verschüttete Kraft zu finden, um ihr Leben selbstsicherer, sinnerfüllter und liebevoller zu gestalten.

Der Lebenspartner der Autorin stammt aus der ehemaligen Tschechoslowakei. Zusammen entwickeln sie interkulturelle Projekte im In- und Ausland.

**128**

